

Napközi alsó

# Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

Étkezés	2024.05.20 Hétfő	2024.05.21 Kedd	2024.05.22 Szerda	2024.05.23 Csütörtök	2024.05.24 Péntek
<b>Tízórai</b>		teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , póréhagyma, Párizsli <sup>6</sup> , Margarin  E: 381,45kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 25,38g Só: 0,91g  Zsír: 23,66g Feh.: 10,62g Cuk.: 1,97g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin  E: 427,30kcal Tel.zsír: 7,38g CH: 45,48g Só: 0,93g  Zsír: 23,36g Feh.: 8,28g Cuk.: 5,42g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott csirkemell sonka <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóúborka  E: 320,58kcal Tel.zsír: 4,45g CH: 26,61g Só: 0,66g  Zsír: 17,49g Feh.: 10,33g Cuk.: 0,25g Ca: mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóúborka, Kakaó <sup>7</sup>  E: 459,80kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 60,54g Só: 0,28g  Zsír: 14,02g Feh.: 17,35g Cuk.: 17,19g Ca: mg
<b>Ebéd</b>		Alföldi zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Rakott brokkoli <sup>7</sup>  E: 584,30kcal Tel.zsír: 9,29g CH: 40,07g Só: 1,10g  Zsír: 31,68g Feh.: 32,47g Cuk.: 4,17g Ca: 210,00mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Párolt bulgur <sup>1</sup> , Tartármártás <sup>3,7,10</sup>  E: 674,09kcal Tel.zsír: 3,91g CH: 94,20g Só: 0,29g  Zsír: 21,56g Feh.: 27,92g Cuk.: 5,73g Ca: 17,00mg	Zellerleves (magyaros) <sup>1,3,9</sup> , Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 543,77kcal Tel.zsír: 1,40g CH: 70,11g Só: 0,62g  Zsír: 16,77g Feh.: 25,66g Cuk.: 5,61g Ca: mg	Csontleves cérnabetéttel <sup>1,3</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> , Céklasaláta  E: 623,96kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 74,45g Só: 0,60g  Zsír: 23,33g Feh.: 25,93g Cuk.: 12,84g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>		Sajtos kifli <sup>1,3</sup> , Margarin  E: 218,20kcal Tel.zsír: 5,19g CH: 11,70g Só: 0,63g  Zsír: 17,48g Feh.: 3,25g Cuk.: 0,23g Ca: mg	Alma  E: 38,28kcal Tel.zsír: g CH: 7,70g Só: 0,01g  Zsír: 0,44g Feh.: 0,44g Cuk.: 7,70g Ca: mg	Gyümölcs joghurt, Kifli <sup>1,7</sup>  E: 292,20kcal Tel.zsír: g CH: 46,15g Só: 0,15g  Zsír: 5,80g Feh.: 13,11g Cuk.: g Ca: mg	Zabrudli <sup>5,7,8,11</sup>  E: 123,00kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	kcal	1 183,95kcal	1 139,67kcal	1 156,54kcal	1 206,76kcal
<b>Zsír:</b>	g	72,82g	45,37g	40,06g	41,55g
<b>Telített zsírsav:</b>	g	18,82g	11,28g	5,85g	4,15g
<b>Fehérje:</b>	g	46,34g	36,64g	49,10g	44,87g
<b>Szénhidrát:</b>	g	77,15g	147,38g	142,87g	153,90g
<b>Cukor:</b>	g	6,37g	8,96g	5,86g	8,05g
<b>Só:</b>	g	2,64g	1,23g	1,43g	0,89g
<b>Ca:</b>	mg	210,00mg	17,00mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt