

Napközi-alsó

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, Tonhalas pástétom zöldséggel <sup>3,4,6,7,9,10</sup> , Teljeskiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma  E: 286kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 49,56g Só: 0,84g  Zsír: 5,53g Feh.: 9,02g Cuk: 8,99g Ca: 35,49mg	Tejeskávé <sup>7</sup> , Mézes-margarinos kakaós kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 504kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 79,86g Só: 1,17g  Zsír: 13,67g Feh.: 14,55g Cuk: 22,14g Ca: 329,53mg	Gyümölcsstea (erdei), Kenőmájás, Korpás kenyér <sup>1</sup> , Jégcsapretek  E: 334kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 50,50g Só: 2,03g  Zsír: 9,19g Feh.: 11,40g Cuk: 8,99g Ca: 8,81mg	Kakaó <sup>7</sup> , Zöldfűszeres szendvicskrém <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 465kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 66,83g Só: 1,41g  Zsír: 14,36g Feh.: 16,49g Cuk: 13,95g Ca: 325,80mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólék leves <sup>1,3</sup> , Grízes (darás) metélt - sárgabaracklekvárral <sup>1,3</sup>  E: 601kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 95,36g Só: 1,89g  Zsír: 13,24g Feh.: 24,22g Cuk: 17,57g Ca: 58,44mg	Reszeltészta leves <sup>1,3,9</sup> , Paradicsomos-zöldséges rakott bulgur sertéshússal <sup>1,7,9</sup> , Piskótaszélet <sup>1,3,7</sup>  E: 670kcal Tel.zsír.: 5,37g CH: 84,58g Só: 2,31g  Zsír: 22,38g Feh.: 33,59g Cuk: 8,66g Ca: 175,15mg	Májgaluska leves <sup>1,3</sup> , Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás <sup>1,7</sup> , Pirított dara <sup>1</sup>  E: 729kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 101,24g Só: 2,30g  Zsír: 19,75g Feh.: 34,29g Cuk: 18,99g Ca: 105,82mg	Zöldséges burgonyaleves <sup>1</sup> , Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Fokhagymás pulykaapró, Korpás kenyér <sup>1</sup> , Alma  E: 694kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 82,22g Só: 2,73g  Zsír: 23,36g Feh.: 36,79g Cuk: 1,50g Ca: 121,00mg
<b>Uzsonna</b>	Delma margarin, Paradicsom, Sertés párizsi, Vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 259kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 34,75g Só: 1,45g  Zsír: 9,13g Feh.: 8,18g Cuk: g Ca: 22,15mg	Mackó sajt <sup>7</sup> , Kígyóuborka, Szezámagos kifli <sup>1,3,7,11</sup>  E: 279kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 32,48g Só: 1,71g  Zsír: 11,09g Feh.: 11,35g Cuk: g Ca: 504,84mg	Diákcsemege szalámi, Delma margarin, Zöldpaprika, Rozsos zsemle <sup>1</sup>  E: 266kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 32,35g Só: 1,43g  Zsír: 11,31g Feh.: 7,72g Cuk: g Ca: 4,20mg	Korpás szilvás levél <sup>1,3,7</sup> , gyümölcslé 100%-os 0,2l  E: 315kcal Tel.zsír.: g CH: 59,60g Só: 0,45g  Zsír: 5,50g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 146,24kcal	1 453,01kcal	1 329,26kcal	1 473,31kcal
Zsír:	27,90g	47,15g	40,25g	43,22g
Telített zsírsav:	3,42g	10,74g	8,23g	6,77g
Fehérje:	41,41g	59,49g	53,42g	58,68g
Szénhidrát:	179,67g	196,92g	184,08g	208,66g
Hozzáadott cukor:	26,56g	30,80g	27,98g	15,45g
Só:	4,18g	5,19g	5,76g	4,59g
Ca:	116,08mg	1 009,52mg	118,83mg	446,80mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!