

Napközi-alsó

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 7

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea, Korpás kenyér<sup>1</sup>, Sonkakrém<sup>10</sup>, Lilahagyma</b>  E: 350kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 53,07g Só: 1,94g  Zsír: 10,01g Feh.: 10,69g Cuk: 8,99g Ca: 18,33mg	<b>Tejeskávét<sup>7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Snidlinges túrókrém<sup>7</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 428kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 64,09g Só: 1,58g  Zsír: 8,59g Feh.: 22,83g Cuk: 9,99g Ca: 368,26mg	<b>Kakaó<sup>7</sup>, Briós<sup>1,3,7</sup></b>  E: 656kcal Tel.zsír.: 5,98g CH: 109,73g Só: 1,36g  Zsír: 14,83g Feh.: 19,70g Cuk: 27,74g Ca: 333,17mg	<b>Tej<sup>7</sup>, Sajtos kifli<sup>1,7</sup></b>  E: 399kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 58,13g Só: 2,03g  Zsír: 9,21g Feh.: 20,35g Cuk: g Ca: 395,10mg	<b>Gyümölcsstea (trópusi), Mézes- margarinos kenyér<sup>1</sup></b>  E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 52,87g Só: 1,14g  Zsír: 4,60g Feh.: 6,05g Cuk: 21,14g Ca: 18,41mg	<b>Tej<sup>7</sup>, Zöldfűszeres szendvicskrém<sup>7</sup>, Korpás kenyér<sup>1</sup>, kaliforniai paprika</b>  E: 419kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 56,95g Só: 1,50g  Zsír: 14,03g Feh.: 15,25g Cuk: g Ca: 268,20mg
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfölös karfiolleves<sup>1,7</sup>, Grízes (darás) metélt - gyümölcslekvárral<sup>1,3</sup>, Oszibarack kompót</b>  E: 667kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 115,72g Só: 1,32g  Zsír: 14,53g Feh.: 17,09g Cuk: 26,71g Ca: 106,07mg	<b>Hamis gulyásleves<sup>1</sup>, Sárgaborsófőzelék<sup>1</sup>, Sertéspörkölt, Korpás kenyér<sup>1</sup></b>  E: 713kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 76,93g Só: 2,39g  Zsír: 27,66g Feh.: 36,93g Cuk: g Ca: 76,10mg	<b>Csirkebecsinált leves<sup>1,3,9</sup>, Pizzás csiga (sonkás- kukoricás)<sup>1,3,7,9</sup>, Mandarin</b>  E: 554kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 61,28g Só: 2,72g  Zsír: 19,42g Feh.: 30,49g Cuk: g Ca: 177,34mg	<b>Karalábéleves (magyaros)<sup>1,3</sup>, Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás<sup>1,7</sup>, Pirított dara<sup>1</sup></b>  E: 714kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 100,73g Só: 1,91g  Zsír: 19,77g Feh.: 31,30g Cuk: 18,99g Ca: 111,31mg	<b>Zöldségleves<sup>9</sup>, túrógaluskával<sup>1,3,7</sup>, Tavaszi rizseshús, Cékla saláta, Szaloncukor</b>  E: 668kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 95,34g Só: 2,20g  Zsír: 19,65g Feh.: 25,30g Cuk: 28,17g Ca: 119,75mg	<b>Zöldséges gombaleves<sup>1,3,9</sup>, Csirkepaprikás<sup>1,7</sup>, Tészta köret<sup>1,3</sup></b>  E: 722kcal Tel.zsír.: 7,19g CH: 69,41g Só: 2,52g  Zsír: 31,44g Feh.: 38,69g Cuk: g Ca: 97,85mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Delma margarin, Tavaszi felvágott, Rozsos zsemle<sup>1</sup>, Majonéz<sup>3,10</sup></b>  E: 431kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 32,06g Só: 1,62g  Zsír: 29,08g Feh.: 8,84g Cuk: g Ca: 11,16mg	<b>Túrórudi<sup>7</sup>, Alma</b>  E: 141kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 18,09g Só: 0,01g  Zsír: 6,00g Feh.: 3,21g Cuk: 11,46g Ca: 9,45mg	<b>Mackó sajt<sup>7</sup>, Zöldpaprika, Korpás kifli<sup>1</sup></b>  E: 246kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 28,52g Só: 1,83g  Zsír: 9,25g Feh.: 11,66g Cuk: g Ca: 496,94mg	<b>Teljeskiörlésű kenyér<sup>1</sup>, Kenőmájas, Paradicsom</b>  E: 293kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,20g Só: 1,61g  Zsír: 9,37g Feh.: 12,58g Cuk: g Ca: 32,59mg	<b>Ráma margarin, Diákcsemege szalámi, Kígyóuborka, Hosszú zsemle<sup>1</sup></b>  E: 342kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 33,98g Só: 1,50g  Zsír: 19,14g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 13,90mg	<b>Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup>, Vajas kifli<sup>1,3,7</sup></b>  E: 308kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 53,28g Só: 1,16g  Zsír: 5,00g Feh.: 11,87g Cuk: 9,75g Ca: 169,28mg
Energia:	1 448,03kcal	1 281,37kcal	1 455,39kcal	1 405,90kcal	1 288,18kcal	1 448,90kcal
Zsír:	53,63g	42,25g	43,50g	38,34g	43,39g	50,46g
Telített zsírsav:	11,21g	11,76g	12,06g	13,10g	5,66g	11,34g
Fehérje:	36,63g	62,97g	61,86g	64,23g	39,61g	65,81g
Szénhidrát:	200,85g	159,11g	199,53g	198,06g	182,19g	179,64g
Hozzáadott cukor:	35,70g	21,45g	27,74g	18,99g	49,31g	9,75g
Só:	4,89g	3,98g	5,91g	5,55g	4,84g	5,18g
Ca:	135,56mg	453,81mg	1 007,45mg	539,00mg	152,06mg	535,33mg

**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  
A változás jogát fenntartjuk!