

## Étlap

2023. augusztus 28 - 2023. szeptember 1

Étkezés	2023.08.28 Hétfő	2023.08.29 Kedd	2023.08.30 Szerda	2023.08.31 Csütörtök	2023.09.01 Péntek
Reggeli					Kenyér, kópe szelet <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub>  E: 277,30kcal      Zsír: 10,15g Tel.zsír: 1,09g    Feh.: 11,41g CH: 33,32g        Cuk: g Só: 0,32g          Ca: 228,00mg
Tízórai					Alma  E: 31,32kcal      Zsír: 0,36g Tel.zsír: g        Feh.: 0,36g CH: 6,30g        Cuk: g Só: 0,01g        Ca: mg
Ebéd					Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Vagdalt sertésbő <sub>1,3</sub>  E: 265,23kcal      Zsír: 17,62g Tel.zsír: 1,62g    Feh.: 10,03g CH: 14,84g        Cuk: g Só: 0,16g          Ca: 15,00mg
Uzsonna					Lekváros kenyér <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 309,10kcal      Zsír: 6,00g Tel.zsír: g        Feh.: 10,95g CH: 51,19g        Cuk: 18,69g Só: 0,27g          Ca: 228,00mg
Energia:	kcal	kcal	kcal	kcal	882,94kcal
Zsír:	g	g	g	g	34,13g
Telített zsírsav:	g	g	g	g	2,71g
Fehérje:	g	g	g	g	32,75g
Szénhidrát:	g	g	g	g	105,65g
Cukor:	g	g	g	g	18,69g
Só:	g	g	g	g	0,76g
Ca:	mg	mg	mg	mg	471,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

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