

# Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
<b>Reggeli</b>	Sajtos-vajas kenyér <sup>1,7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 233,56kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 26,03g Só: 0,50g  Zsír: 9,78g Feh.: 9,36g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 188,15kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 23,02g Só: 0,70g  Zsír: 6,95g Feh.: 5,74g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 285,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 36,54g Só: 0,68g  Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g Cuk: 2,80g Ca: 228,00mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörl kenyér, retek <sup>1,7</sup> , Tea  E: 150,12kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,84g Só: 0,51g  Zsír: 1,08g Feh.: 8,83g Cuk: 4,00g Ca: 28,80mg	Félbarna kenyér, margarin csirkemellsonka répa <sup>1,6</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 367,70kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 39,69g Só: 1,25g  Zsír: 14,55g Feh.: 17,57g Cuk: g Ca: 228,00mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack Kompót  E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csirkemellel <sup>1,3</sup> , Sóskafozelék <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup>  E: 373,98kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 38,52g Só: 0,19g  Zsír: 14,82g Feh.: 19,75g Cuk: 5,00g Ca: 20,00mg	zöldséges bulgur <sup>1</sup> , Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé <sup>1,3,4,7</sup>  E: 411,52kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 56,56g Só: 0,20g  Zsír: 12,75g Feh.: 18,97g Cuk: g Ca: mg	Főtt hús, sertéscomb, Tésztakelet <sup>1,3</sup> , Vadas mártás <sup>1,7,10</sup>  E: 368,17kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 31,75g Só: 0,24g  Zsír: 15,49g Feh.: 23,27g Cuk: 0,50g Ca: 12,00mg	Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb filé, Kenyér <sup>1</sup>  E: 387,91kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 43,55g Só: 0,05g  Zsír: 13,60g Feh.: 21,32g Cuk: g Ca: 22,80mg	Paradicsomos húsgombóc <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 441,12kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 55,36g Só: 0,02g  Zsír: 18,16g Feh.: 13,74g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Túrósbatyu házi <sup>1,3,7</sup>  E: 302,05kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 54,92g Só: 0,34g  Zsír: 3,17g Feh.: 13,31g Cuk: 5,00g Ca: 27,00mg	Kenyér, kópé szelet <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 144,68kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 21,39g Só: 0,05g  Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk: g Ca: mg	Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Zöldáru paradicsom, Kenyér <sup>1</sup>  E: 173,50kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 24,70g Só: 0,01g  Zsír: 4,80g Feh.: 7,02g Cuk: g Ca: mg	Kenyér sonka zöldáru <sup>1,6</sup>  E: 185,80kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 24,47g Só: 0,63g  Zsír: 4,90g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet <sup>1,5,7</sup>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	940,91kcal	838,84kcal	858,19kcal	809,83kcal	878,96kcal
<b>Zsír:</b>	28,13g	24,20g	30,46g	19,68g	37,97g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,61g	4,66g	5,74g	2,41g	2,95g
<b>Fehérje:</b>	42,79g	29,99g	42,17g	40,51g	33,66g
<b>Szénhidrát:</b>	125,77g	122,75g	99,29g	112,26g	115,95g
<b>Cukor:</b>	13,99g	4,00g	3,30g	4,00g	6,99g
<b>Só:</b>	1,04g	1,00g	0,94g	1,19g	1,30g
<b>Ca:</b>	207,00mg	mg	240,00mg	51,60mg	228,00mg

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