

# Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Mediterrán túrókrém <sub>7</sub>  E: 144,95kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 13,98g Só: 0,07g  Zsír: 6,11g Feh.: 7,07g Cuk.: 5,67g Ca: 38,19mg	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru paradicsom, Kakaó <sub>7</sub>  E: 311,36kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 36,70g Só: 0,27g  Zsír: 11,59g Feh.: 13,59g Cuk.: 9,99g Ca: 232,86mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs  E: 293,48kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 21,12g Só: 0,43g  Zsír: 18,23g Feh.: 8,50g Cuk.: 4,40g Ca: 19,42mg	Vajas-lekváros félbarna kenyér <sub>f1,7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 312,28kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 35,60g Só: 0,27g  Zsír: 14,00g Feh.: 10,92g Cuk.: 0,05g Ca: 230,50mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Tej <sub>7</sub>  E: 377,80kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 28,82g Só: 0,47g  Zsír: 22,55g Feh.: 11,27g Cuk.: 0,08g Ca: 246,80mg
<b>Tízórai</b>	Alma  E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g  Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	Magozott Meggybefőtt  E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk.: 18,72g Ca: 10,80mg	Körte  E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk.: 10,80g Ca: 14,13mg	babapiskóta <sub>1,3</sub> , Őszibarack Kompót  E: 177,63kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 34,96g Só: 0,06g  Zsír: 2,15g Feh.: 3,92g Cuk.: 22,36g Ca: 12,31mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluscaleves <sub>1,3</sub> , Sertéspörkölt, Kefíres burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 434,92kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 38,75g Só: 0,46g  Zsír: 19,45g Feh.: 24,44g Cuk.: 5,13g Ca: 193,20mg	Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 271,89kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 19,21g Só: 0,49g  Zsír: 13,53g Feh.: 16,83g Cuk.: 0,67g Ca: 212,28mg	Párolt zöldség fél adag, Rántott hal (pangasius) sütőben sütv <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt rizs  E: 342,13kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 38,25g Só: 0,29g  Zsír: 13,86g Feh.: 14,58g Cuk.: 0,63g Ca: 25,11mg	Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub>  E: 238,52kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 26,41g Só: 0,25g  Zsír: 7,92g Feh.: 13,90g Cuk.: 2,15g Ca: 41,52mg	Vadas csirke tésztával <sub>1,3,7,10</sub>  E: 265,69kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 32,33g Só: 0,12g  Zsír: 7,73g Feh.: 15,63g Cuk.: 2,45g Ca: 30,30mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , Zöldáru paradicsom, Zala felvágott <sub>6</sub> , Margarin  E: 250,50kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 9,72g Só: 0,70g  Zsír: 20,44g Feh.: 5,37g Cuk.: 0,08g Ca: 13,18mg	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub>  E: 234,40kcal Tel.zsír.: g CH: 34,07g Só: g  Zsír: 5,40g Feh.: 10,67g Cuk.: g Ca: 6,40mg	kenyér főtt tojás <sub>1,3</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 163,37kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 21,41g Só: 0,10g  Zsír: 6,45g Feh.: 4,16g Cuk.: 0,22g Ca: 2,83mg	Kefir <sub>7</sub> , Alma, Kenyér <sub>1</sub>  E: 230,50kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 27,25g Só: 0,68g  Zsír: 8,66g Feh.: 10,01g Cuk.: 13,20g Ca: 279,45mg	Tejszelet <sub>1,5,7</sub>  E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g  Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	861,69kcal	912,15kcal	880,25kcal	829,00kcal	846,83kcal
Zsír:	46,37g	30,61g	38,70g	30,85g	37,61g
Telített zsírsav:	9,92g	6,46g	9,27g	8,73g	6,46g
Fehérje:	37,25g	42,26g	27,78g	35,19g	32,90g
A változtatás jogát fenntartjuk!	68,75g	111,76g	99,50g	100,06g	106,73g
Cukor:	13,18g	22,45g	9,17g	26,20g	5,91g
Só:	1,25g	0,81g	0,81g	0,68g	0,68g
Ca:	254,02mg	456,94mg	50,00mg	50,00mg	289,41mg

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Sesammag és abból készült termékek
- Szezámmag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt