

# Étlap

2023. április 17 - 2023. április 21

Étkezés	2023.04.17 Hétfő	2023.04.18 Kedd	2023.04.19 Szerda	2023.04.20 Csütörtök	2023.04.21 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes k. zsemle főtt tojás uborka <sup>1,3</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 231,82kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 25,29g Só: 0,57g  Zsír: 10,21g Feh.: 8,57g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs  E: 201,93kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 22,77g Só: 0,80g  Zsír: 6,68g Feh.: 10,01g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldséges felvágott <sup>6,7,9,10</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 246,40kcal Tel.zsír.: g CH: 28,28g Só: 1,14g  Zsír: 9,40g Feh.: 12,60g Cuk: 0,18g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Retek, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 339,03kcal Tel.zsír.: g CH: 38,27g Só: 0,73g  Zsír: 14,20g Feh.: 11,06g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Vajas kenyér szalámi zöldárú <sup>1</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 322,22kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 32,85g Só: 0,77g  Zsír: 15,02g Feh.: 12,38g Cuk: 6,99g 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	Magozott Meggybefőtt  E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g  Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk: 10,80g 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	Körte kompót  E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g 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
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves <sup>1,3,6</sup> , Túrógombóc tejföllel <sup>1,3,7</sup>  E: 324,05kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 50,24g Só: 0,49g  Zsír: 9,73g Feh.: 8,58g Cuk: g Ca: 9,10mg	Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 374,75kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 39,22g Só: 0,18g  Zsír: 11,58g Feh.: 27,39g Cuk: g Ca: 45,60mg	Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 298,41kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 17,52g Só: 0,26g  Zsír: 20,62g Feh.: 10,32g Cuk: g Ca: 70,00mg	Pulyka ragu <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 395,39kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 59,89g Só: 0,11g  Zsír: 8,88g Feh.: 15,94g Cuk: g Ca: mg	Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Húsgombóc <sup>3</sup>  E: 322,57kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 25,09g Só: 0,23g  Zsír: 19,12g Feh.: 11,64g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Kenyér pulykafelvágott paprika <sup>1</sup> , Tea  E: 226,31kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 26,09g Só: 0,64g  Zsír: 9,25g Feh.: 8,88g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , kockasajt <sup>7</sup>  E: 173,60kcal Tel.zsír.: g CH: 18,88g Só: 0,47g  Zsír: 6,48g Feh.: 7,52g Cuk: g Ca: mg	Kenyér sonka zöldárú <sup>1,6</sup> , Ivólé  E: 271,80kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 44,87g Só: 0,63g  Zsír: 5,00g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt <sup>1,7</sup>  E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g  Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Margarinkrém petrezselymes, teljes kiörlésű kenyér f <sup>1</sup> , Tea  E: 78,24kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 12,64g Só: 0,25g  Zsír: 1,60g Feh.: 1,94g Cuk: 4,00g Ca: mg
Energia:	813,50kcal	831,55kcal	847,93kcal	948,78kcal	817,53kcal
Zsír:	29,55g	24,90g	35,38g	27,45g	35,84g
Telített zsírsav:	6,25g	2,73g	4,19g	3,81g	3,97g
Fehérje:	26,39g	45,46g	33,63g	31,58g	27,14g
A változtatás jogát fenntartjuk!	107,92g	99,59g	96,97g	136,85g	92,36g
Hozzáadott cukor:	10,99g	14,80g	0,18g	32,43g	10,99g
Só:	1,71g	1,46g	0,18g	0,18g	1,30g
Ca:	237,10mg	45,60mg	298,00mg	274,50mg	228,00mg

**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