

# Étlap

2023. május 15 - 2023. május 19

Étkezés	2023.05.15 Hétfő	2023.05.16 Kedd	2023.05.17 Szerda	2023.05.18 Csütörtök	2023.05.19 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 56,76kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 9,33g Só: 0,35g  Zsír: 0,35g Feh.: 3,30g Cuk: 4,00g Ca: mg	Sajtos-vajas kenyér zöldáru <sup>1,7</sup> , Tea - gyümölcs  E: 224,60kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 24,08g Só: 0,51g  Zsír: 9,79g Feh.: 9,47g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg	Teljesörlésű kenyér tojáskarika <sup>1,3</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 182,15kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 21,20g Só: 0,57g  Zsír: 7,85g Feh.: 4,03g Cuk: 4,00g Ca: mg	Gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 265,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,70g  Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: mg	húskrémes korpás kenyér <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup>  E: 277,19kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 29,13g Só: 0,83g  Zsír: 12,35g Feh.: 11,07g 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	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g 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	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
<b>Ebéd</b>	Betyár leves <sup>1,3</sup> , Kelbimbó főzelék <sup>1</sup> , Májfelfűjt B <sup>1,3,7</sup>  E: 650,44kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 72,74g Só: 0,26g  Zsír: 26,87g Feh.: 33,44g Cuk: g Ca: 34,20mg	Natúr sertésszelet / karaj <sup>1</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Céklasaláta  E: 268,87kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 28,80g Só: 0,24g  Zsír: 10,55g Feh.: 13,36g Cuk: 1,00g Ca: mg	Zöldbabfőzelék <sup>1</sup> , Vagdalt sertésből <sup>1,3</sup>  E: 278,04kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 17,92g Só: 0,12g  Zsír: 17,07g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: 6,50mg	Rakott brokkoli <sup>7</sup>  E: 302,55kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 20,22g Só: 0,06g  Zsír: 18,92g Feh.: 12,43g Cuk: g Ca: 13,00mg	Tejszínes csirkemell <sup>1</sup> , Párolt rizs  E: 441,65kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 65,40g Só: 0,46g  Zsír: 9,23g Feh.: 19,26g Cuk: g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	Kenyér pulykafelvágott paprika <sup>1</sup>  E: 208,42kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 21,79g Só: 0,64g  Zsír: 9,25g Feh.: 8,87g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Puding vanília <sup>6,7</sup>  E: 221,29kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 37,89g Só: 0,62g  Zsír: 3,80g Feh.: 6,22g Cuk: g Ca: mg	Kenyér szalámi póréhagyma <sup>1,6</sup> , Ivólé  E: 324,35kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 41,78g Só: 0,61g  Zsír: 13,08g Feh.: 7,41g Cuk: g Ca: mg	Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Margarin, Retek, Kenyér <sup>1</sup>  E: 193,63kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 21,94g Só: 0,43g  Zsír: 8,64g Feh.: 6,24g 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
Energia:	946,95kcal	809,26kcal	871,56kcal	856,28kcal	825,83kcal
Zsír:	36,83g	24,23g	38,00g	34,57g	26,93g
Telített zsírsav:	4,68g	7,95g	5,28g	5,99g	2,38g
Fehérje:	45,96g	30,21g	23,27g	28,48g	32,95g
Szénhidrát:	110,16g	112,55g	102,23g	104,90g	123,88g
Hozzáadott cukor:	4,00g	5,00g	16,69g	g	17,79g
A változtatás jogát fenntartjuk!	1,26g	1,42g	<b>Allergének:</b> 1,32g	1,24g	1,32g
Ca:	34,20mg	160,00mg	6,50mg	13,00mg	228,00mg

- 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
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt