

# Étlap

2023. június 12 - 2023. június 16

Étkezés	2023.06.12 Hétfő	2023.06.13 Kedd	2023.06.14 Szerda	2023.06.15 Csütörtök	2023.06.16 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tonhalkrém joghurttal <sup>7,10</sup> , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka  E: 121,82kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 21,27g Só: 0,49g  Zsír: 1,11g Feh.: 4,22g Cuk: 4,00g Ca: 6,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Sárgarépa nyers, Tea  E: 146,18kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 20,92g Só: 0,62g  Zsír: 4,39g Feh.: 4,05g Cuk: 4,00g Ca: mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Kakaó <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 324,39kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 40,62g Só: 0,77g  Zsír: 10,56g Feh.: 14,89g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Tea  E: 126,48kcal Tel.zsír.: g CH: 22,44g Só: 0,47g  Zsír: 0,95g Feh.: 4,46g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7</sup>  E: 319,60kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 43,75g Só: 0,68g  Zsír: 10,24g Feh.: 11,89g Cuk: 9,79g 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	Körte kompót  E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g 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	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>	Raguleves <sup>1,3</sup> , Cukkinifőzelék <sup>7</sup> , Sonkafelfűjt Bölcsőde <sup>1,3</sup>  E: 419,30kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 28,96g Só: 0,98g  Zsír: 22,69g Feh.: 22,84g Cuk: g Ca: 20,00mg	Paprikás burgonya csirkemellel  E: 445,64kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 75,53g Só: 0,09g  Zsír: 6,24g Feh.: 19,60g Cuk: g Ca: mg	Parajfőzelék <sup>1,7</sup> , Natúr sertésszelet /karaj/ <sup>1</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 251,74kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 20,10g Só: 0,17g  Zsír: 12,74g Feh.: 13,22g Cuk: g Ca: 45,60mg	Temesvári pulykaragu <sup>1,7</sup> , Párolt rizs  E: 483,98kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 68,26g Só: 0,18g  Zsír: 12,18g Feh.: 22,08g Cuk: g Ca: 20,00mg	Húspogácsa sertésből <sup>1,3</sup> , Édesburgonyapüré <sup>7</sup>  E: 369,78kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 44,73g Só: 0,28g  Zsír: 16,54g Feh.: 11,18g Cuk: g Ca: 34,20mg
<b>Uzsonna</b>	Krémtúrós <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,80g Só: 0,03g  Zsír: 6,66g Feh.: 10,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Kefir <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 199,18kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 20,95g Só: 0,68g  Zsír: 8,30g Feh.: 9,65g Cuk: g Ca: 270,00mg	Magvaskenyér, Zöldáru paradicsom, kockasajt <sup>7</sup>  E: 165,50kcal Tel.zsír.: g CH: 17,44g Só: 0,01g  Zsír: 6,98g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika <sup>1,6</sup>  E: 199,25kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 20,77g Só: 0,56g  Zsír: 9,10g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: mg	Májkrém teljes kiörlésű zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 107,29kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 9,71g Só: 0,43g  Zsír: 6,18g Feh.: 2,96g Cuk: g Ca: mg
Energia:	822,37kcal	878,03kcal	827,63kcal	904,21kcal	841,10kcal
Zsír:	30,82g	18,93g	30,38g	22,32g	33,04g
Telített zsírsav:	6,73g	6,09g	2,63g	4,06g	4,50g
Fehérje:	38,19g	33,57g	36,09g	35,29g	26,29g
A változtatás jogát fenntartjuk!	92,33g	138,73g	98,57g	133,25g	108,46g
Hozzáadott cukor:	16,07g	16,69g	6,99g	4,00g	16,78g
Só:	1,50g	1,40g	2,73	20,00mg	1,39g
Ca:	62,32mg	270,00mg	273	20,00mg	262,20mg

**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
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt