

# Étlap

2023. július 17 - 2023. július 21

Étkezés	2023.07.17 Hétfő	2023.07.18 Kedd	2023.07.19 Szerda	2023.07.20 Csütörtök	2023.07.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	szezámagos zsemle zala felvágottal <sup>1,6</sup> , Zöldáru lila hagyma, Tea - gyümölcs  E: 118,92kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 7,89g Só: 0,61g  Zsír: 8,08g Feh.: 3,50g Cuk: 5,00g Ca: mg	Körözött <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sup>1</sup>  E: 241,81kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 38,75g Só: 0,03g  Zsír: 3,92g Feh.: 11,35g Cuk: 5,00g Ca: 34,00mg	húskrémes korpás kifli <sup>1,6</sup> , Zöldáru paradicsom, Tej <sup>7</sup>  E: 274,10kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 25,08g Só: 0,80g  Zsír: 13,77g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: mg	korpás zsemle <sup>1</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tej <sup>7</sup>  E: 311,13kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 35,06g Só: 0,88g  Zsír: 9,34g Feh.: 14,96g Cuk: g Ca: mg	Gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 244,90kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 37,17g Só: 0,61g  Zsír: 6,43g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésragu leves <sup>1,7</sup> , Grízes tészta diétás <sup>1,3</sup>  E: 697,59kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 80,68g Só: 0,91g  Zsír: 30,16g Feh.: 23,03g Cuk: g Ca: 26,00mg	Citromos kerti leves <sup>1,3,7,9</sup> , Rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 359,62kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 35,32g Só: 0,33g  Zsír: 14,32g Feh.: 19,82g Cuk: g Ca: 26,00mg	Karalábé leves <sup>1</sup> , Sóskamártás <sup>1,7</sup> , Natúr sertésszelet /karaj/ <sup>1</sup> , Főtt burgonya  E: 544,55kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 68,84g Só: 0,31g  Zsír: 17,15g Feh.: 26,10g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zellerkrémleves 1 <sup>1,3,7,9</sup> , Rizshús pulykahúsból, Csemege uborka  E: 528,27kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 71,18g Só: 0,74g  Zsír: 15,69g Feh.: 24,86g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas meggyleves <sup>1,7</sup> , Sertéspörkölt tésztával <sup>1,3</sup>  E: 530,96kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 64,15g Só: 0,11g  Zsír: 21,63g Feh.: 18,02g Cuk: 6,99g Ca: 19,50mg
<b>Uzsonna</b>	Natúr joghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup>  E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g  Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg	Briós, margarin <sup>1,3,7</sup>  E: 345,20kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 27,08g Só: 0,43g  Zsír: 21,00g Feh.: 5,43g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 136,50kcal Tel.zsír.: g CH: 31,46g Só: 0,07g  Zsír: 0,13g Feh.: 1,69g Cuk: g Ca: mg	Krémtúró <sup>7</sup>  E: 142,74kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g  Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Sajtos pogácsa házi <sup>1,3,7</sup>  E: 277,05kcal Tel.zsír.: 3,00g CH: 39,36g Só: 1,27g  Zsír: 8,67g Feh.: 10,38g Cuk: g Ca: 80,00mg
<b>Energia:</b>	978,71kcal	946,63kcal	955,15kcal	982,14kcal	1 052,92kcal
<b>Zsír:</b>	42,03g	39,24g	31,06g	31,29g	36,72g
<b>Telített zsírsav:</b>	6,48g	8,82g	4,65g	7,45g	6,63g
<b>Fehérje:</b>	33,99g	36,59g	39,11g	46,60g	36,81g
<b>Szénhidrát:</b>	112,96g	101,15g	125,37g	120,84g	140,68g
<b>Cukor:</b>	5,00g	5,00g	5,00g	12,08g	6,99g
<b>Só:</b>	1,67g	0,80g	1,18g	1,65g	1,99g
<b>Ca:</b>	26,00mg	60,00mg	mg	36,32mg	99,50mg

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