

# Étlap

2024. július 22 - 2024. július 26

Étkezés	2024.07.22 Hétfő	2024.07.23 Kedd	2024.07.24 Szerda	2024.07.25 Csütörtök	2024.07.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kenyér sonka zöldáru <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 202,78kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 28,62g Só: 0,63g  Zsír: 4,90g Feh.: 10,17g Cuk.: 4,17g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g  Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk.: 5,01g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Főtt virsli, ketchup <sup>3,6,7,9,10</sup> , Tea  E: 171,72kcal Tel.zsír.: g CH: 22,03g Só: 0,70g  Zsír: 5,06g Feh.: 6,87g Cuk.: 4,30g Ca: mg	Lekvár sárgabarack, Vaj <sup>7</sup> , Tej <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 382,80kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 51,20g Só: 0,28g  Zsír: 14,00g Feh.: 10,96g Cuk.: 19,40g Ca: 230,50mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Szezámagos sajtkrém <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs  E: 210,97kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 24,59g Só: 0,00g  Zsír: 7,68g Feh.: 8,36g Cuk.: 4,15g Ca: mg
<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: mg	Banán  E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g  Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: mg	Sárgadinnye, Háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 189,90kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 36,90g Só: 0,40g  Zsír: 2,78g Feh.: 4,10g Cuk.: 13,10g Ca: mg	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Körte kompót  E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g  Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk.: 21,33g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Gulyásleves csirkemellel <sup>1,3</sup> , Tészta köret (szarv.) <sup>1,3</sup> , Sajtos tejfölös öntet <sup>7</sup>  E: 475,16kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 49,50g Só: 0,57g  Zsír: 19,78g Feh.: 24,30g Cuk.: 1,18g Ca: 140,00mg	Csirkepörkölt comb filéből, Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup>  E: 313,32kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 23,56g Só: 0,05g  Zsír: 13,28g Feh.: 23,76g Cuk.: g Ca: 22,80mg	Kerti főzelék <sup>1,7</sup> , Sertés vagdalt <sup>1</sup>  E: 297,02kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 42,37g Só: 0,29g  Zsír: 6,96g Feh.: 15,17g Cuk.: 13,95g Ca: mg	Rakott zöldbab <sup>7</sup>  E: 201,20kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 9,34g Só: 0,34g  Zsír: 12,25g Feh.: 12,31g Cuk.: 0,59g Ca: 70,00mg	Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> , Rizi-bizi, Céklasaláta  E: 317,96kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 36,00g Só: 0,21g  Zsír: 12,59g Feh.: 13,57g Cuk.: 3,95g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Párizsi <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 143,78kcal Tel.zsír.: g CH: 16,85g Só: 0,41g  Zsír: 4,45g Feh.: 6,32g Cuk.: 0,17g Ca: mg	Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér <sup>1</sup>  E: 121,38kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 22,07g Só: 0,23g  Zsír: 0,55g Feh.: 6,32g Cuk.: 0,17g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Trappista sajt (szendvicsbe) <sup>7</sup> , Zöldáru paprika, Margarin  E: 291,00kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 18,38g Só: 0,45g  Zsír: 19,76g Feh.: 7,24g Cuk.: 0,24g Ca: 60,00mg	Kenyér, kópé szelet <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 150,40kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 22,42g Só: 0,05g  Zsír: 4,46g Feh.: 4,31g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Kifli <sup>1,7</sup> , Krémtúró <sup>7</sup>  E: 196,34kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 24,80g Só: 0,10g  Zsír: 6,66g Feh.: 8,96g Cuk.: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	853,03kcal	879,11kcal	949,63kcal	820,40kcal	812,30kcal
Zsír:	29,49g	20,97g	34,56g	30,81g	26,93g
Telített zsírsav:	7,16g	1,81g	7,32g	7,92g	7,87g
A változtatás jogát fenntartjuk!	41,15g	45,77g	33,38g	27,78g	31,16g
Szénhidrát:	101,27g	122,99g	119,68g	103,36g	106,72g
Cukor:	7,82g	21,96g	1,82g	0,68g	11,74g
Só:	1,62g	0,37g	1,82g	0,68g	0,33g
Ca:	140,00mg	22,80mg	60,00mg	300,50mg	36,32mg

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