

# Étlap

2024. július 29 - 2024. augusztus 2

Étkezés	2024.07.29 Hétfő	2024.07.30 Kedd	2024.07.31 Szerda	2024.08.01 Csütörtök	2024.08.02 Péntek
<b>Reggeli</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Májkrem <sup>6</sup> , Zöldáru kigyóborka, Tea  E: 170,48kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 21,69g Só: 0,23g  Zsír: 5,81g Feh.: 5,24g Cuk.: 4,49g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Karamellás tej <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóborka  E: 279,04kcal Tel.zsír.: 0,28g CH: 37,45g Só: 0,30g  Zsír: 7,49g Feh.: 11,96g Cuk.: 10,34g Ca: 228,00mg	Gabonapehely <sup>1,5,7,8</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g  Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk.: 13,68g 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.: 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	Ivólé  E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g  Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg		
<b>Ebéd</b>	Zöldborsós csirkeraguleves <sup>1,3</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 342,81kcal Tel.zsír.: 4,36g CH: 28,99g Só: 0,56g  Zsír: 13,46g Feh.: 24,36g Cuk.: 6,01g Ca: 110,00mg	Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Köményes pulykasült  E: 252,96kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 20,36g Só: 0,02g  Zsír: 11,81g Feh.: 15,85g Cuk.: 14,29g Ca: mg	Szezámagos rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Kukoricás rizs, Céklasaláta  E: 426,86kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 57,58g Só: 0,26g  Zsír: 13,84g Feh.: 15,46g Cuk.: 3,95g Ca: mg		
<b>Uzsonna</b>	Kevert meggyes süti <sup>1,3,7</sup> , Tej <sup>7</sup>  E: 272,96kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 35,39g Só: 0,30g  Zsír: 10,19g Feh.: 8,89g Cuk.: 0,06g Ca: 191,52mg	Zöldáru paprika, kockasajt, Kenyér <sup>1</sup>  E: 224,10kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 23,33g Só: 0,84g  Zsír: 10,03g Feh.: 9,28g Cuk.: 0,63g Ca: 150,00mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom, Párizsi <sup>6</sup>  E: 149,50kcal Tel.zsír.: g CH: 17,88g Só: 0,41g  Zsír: 4,50g Feh.: 6,52g Cuk.: g Ca: mg		
<b>Energia:</b>	817,57kcal	850,60kcal	951,96kcal	kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	29,82g	29,42g	27,96g	g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,24g	7,74g	3,61g	g	g
<b>Fehérje:</b>	38,85g	38,26g	30,82g	g	g
<b>Szénhidrát:</b>	92,38g	102,93g	136,82g	g	g
<b>Cukor:</b>	12,87g	33,05g	16,63g	g	g
<b>Só:</b>	1,10g	1,22g	1,63g	g	g
<b>Ca:</b>	301,52mg	378,00mg	228,00mg	mg	mg

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