

# Étlap

2024. szeptember 23 - 2024. szeptember 27

Étkezés	2024.09.23 Hétfő	2024.09.24 Kedd	2024.09.25 Szerda	2024.09.26 Csütörtök	2024.09.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Mediterrán túrókrém <sub>7</sub>	Szezámagos zsemle <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru lila hagyma, Kakaó <sub>7</sub>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Paprikás szalámi, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs	Vajas-mézés kenyér <sub>1,7</sub> , Tej <sub>7</sub>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Margarin, Tea
	E: 237,40kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 27,83g Só: 0,08g Zsír: 7,41g Feh.: 11,57g Cuk.: 7,03g Ca: 55,80mg	E: 303,71kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 39,58g Só: 0,01g Zsír: 10,58g Feh.: 11,32g Cuk.: 14,48g Ca: 12,52mg	E: 191,68kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 26,15g Só: 0,40g Zsír: 5,20g Feh.: 6,89g Cuk.: 5,32g Ca: 21,35mg	E: 339,90kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 48,33g Só: 0,00g Zsír: 11,40g Feh.: 10,90g Cuk.: 0,05g Ca: 2,50mg	E: 306,28kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 28,58g Só: 0,21g Zsír: 17,24g Feh.: 5,81g Cuk.: 5,38g Ca: 26,07mg
<b>Ebéd</b>	Babgulyás sertés combból <sub>1,3</sub> , Mogyorókrémes gombóc <sub>1,5,6,7</sub>	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Rakott brokkoli <sub>7</sub>	Burgonyásnudli leves <sub>1</sub> , Rántott hal (pangasius) <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs	Hamis húsleves <sub>1,3,9</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub> , Kenyér <sub>1</sub>	Zöldségleves <sub>1,3,9</sub> , Vadas csirke tésztával <sub>1,3,7,10</sub>
	E: 467,77kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 84,34g Só: 0,22g Zsír: 18,93g Feh.: 23,56g Cuk.: g Ca: 12,13mg	E: 588,13kcal Tel.zsír.: 9,47g CH: 47,74g Só: 1,02g Zsír: 29,93g Feh.: 29,90g Cuk.: 3,19g Ca: 376,41mg	E: 629,90kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 76,18g Só: 0,48g Zsír: 24,55g Feh.: 23,38g Cuk.: 3,87g Ca: 66,18mg	E: 506,86kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 73,63g Só: 0,30g Zsír: 10,81g Feh.: 24,89g Cuk.: 3,87g Ca: 72,58mg	E: 536,57kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 72,23g Só: 0,33g Zsír: 13,99g Feh.: 28,17g Cuk.: 6,78g Ca: 73,00mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Margarin	müzliszelet <sub>1,5,6,7,8,11</sub>	Banán	Kefir <sub>7</sub> , Kifli <sub>1,7</sub>	Alma, Tejszelet <sub>1,5,7</sub>
	E: 218,20kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 11,70g Só: 0,63g Zsír: 17,48g Feh.: 3,25g Cuk.: 0,23g Ca: 32,78mg	E: 106,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk.: g Ca: mg	E: 115,50kcal Tel.zsír.: g CH: 26,62g Só: 0,06g Zsír: 0,11g Feh.: 1,43g Cuk.: 26,62g Ca: 6,60mg	E: 199,18kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 20,55g Só: 0,75g Zsír: 8,50g Feh.: 9,83g Cuk.: 6,90g Ca: 273,00mg	E: 60,51kcal Tel.zsír.: g CH: 17,63g Só: 0,04g Zsír: 5,58g Feh.: 2,48g Cuk.: 7,00g Ca: 10,50mg
<b>Energia:</b>	923,37kcal	997,84kcal	937,08kcal	1 045,93kcal	903,36kcal
<b>Zsír:</b>	43,82g	44,01g	29,86g	30,71g	36,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,53g	13,37g	4,70g	8,87g	6,65g
<b>Fehérje:</b>	38,38g	42,57g	31,70g	45,62g	36,45g
<b>Szénhidrát:</b>	123,86g	103,58g	128,95g	142,51g	118,44g
<b>Cukor:</b>	2,27g	5,68g	30,82g	10,82g	14,17g
<b>Só:</b>	0,93g	1,03g	0,94g	1,05g	0,57g
<b>Ca:</b>	100,70mg	388,93mg	94,13mg	348,08mg	109,57mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt