

# Étlap

2021. március 15 - 2021. március 19

Étkezés	2021.03.16 Kedd	2021.03.17 Szerda	2021.03.18 Csütörtök	2021.03.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 348kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 36,62g Só: 1,96g  Zsír: 16,63g Feh.: 11,54g Cuk: g Ca: 9,43mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém tömlős <sup>7</sup> , Kígyó uborka  E: 305kcal Tel.zsír.: g CH: 33,49g Só: 2,29g  Zsír: 13,07g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 18,00mg	Müzli <sup>1</sup>  E: 175kcal Tel.zsír.: g CH: 27,68g Só: g  Zsír: 6,40g Feh.: 2,80g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tepertőkrém 5 dkg <sup>10</sup> , paprika  E: 353kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 36,74g Só: 1,36g  Zsír: 17,96g Feh.: 10,68g Cuk: g Ca: 19,76mg
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves <sup>1,3,4,6</sup> , Alföldi sertéstokány, Párolt rizs  E: 552kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 63,39g Só: 2,96g  Zsír: 25,23g Feh.: 15,68g Cuk: g Ca: 44,08mg	Marhaerőleves csigatésztával <sup>1,3,4,6</sup> , Brokkoli főzelék <sup>1,7</sup> , Sertés apró <sup>1</sup>  E: 478kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 26,79g Só: 6,35g  Zsír: 30,14g Feh.: 22,90g Cuk: g Ca: 201,36mg	Hamis gulyásleves, Lecsós sertés szelet, Hasáb burgonya  E: 869kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 81,92g Só: 4,23g  Zsír: 47,37g Feh.: 25,93g Cuk: g Ca: 40,05mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> , Majorannás sült csirkecomb, Rizi-bizi  E: 435kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 62,46g Só: 1,92g  Zsír: 10,85g Feh.: 18,57g Cuk: 7,99g Ca: 55,52mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Briós teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 366kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 58,81g Só: 0,71g  Zsír: 10,14g Feh.: 10,89g Cuk: 7,81g Ca: 12,95mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, kivi, tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 18,74g Só: 0,28g  Zsír: 6,27g Feh.: 6,66g Cuk: g Ca: 30,40mg	paradicsom, Margarin, teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 343kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 38,25g Só: 0,94g  Zsír: 15,22g Feh.: 11,19g Cuk: g Ca: 5,77mg	Mandarin, kakaós csiga, tej 2,8 % <sup>7</sup>  E: 315kcal Tel.zsír.: g CH: 47,60g Só: 0,57g  Zsír: 9,59g Feh.: 9,96g Cuk: g Ca: 27,60mg
Energia:	1 266,11kcal	945,12kcal	1 386,59kcal	1 103,35kcal
Zsír:	52,00g	49,49g	68,99g	38,40g
Telített zsírsav:	8,54g	1,29g	7,03g	8,35g
Fehérje:	38,11g	41,56g	39,92g	39,21g
Szénhidrát:	158,82g	79,01g	147,85g	146,80g
Hozzáadott cukor:	7,81g	g	g	7,99g
Só:	5,63g	8,91g	5,17g	3,85g
Ca:	66,46mg	249,76mg	45,83mg	102,88mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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