

## Étlap

2021. április 19 - 2021. április 23

Étkezés	2021.04.19 Hétfő	2021.04.20 Kedd	2021.04.21 Szerda	2021.04.22 Csütörtök	2021.04.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 312kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 44,57g Só: 1,02g  Zsír: 6,86g Feh.: 9,74g Cuk: 7,99g Ca: 2,78mg	Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , paradicsom, Tej <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 28,72g Só: 1,12g  Zsír: 7,46g Feh.: 12,36g Cuk: g Ca: 15,20mg	Zöldárú paprika, Margarin, Tejeskávé <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 285kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 39,08g Só: 0,71g  Zsír: 7,14g Feh.: 8,56g Cuk: 7,99g Ca: 3,28mg	Vaniliás tej <sup>7</sup> , Lekváros bukta teljes kiőrlésű  E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 30,91g Só: 0,45g  Zsír: 4,92g Feh.: 7,53g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg	Karamellás tej <sup>7</sup> , pizzás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,7</sup>  E: 312kcal Tel.zsír.: g CH: 32,08g Só: 0,75g  Zsír: 12,84g Feh.: 8,40g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg
<b>Tízórai</b>	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcsle 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcsle 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Mexikói sertéstokány, Nagykagyló tészta  E: 127kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 3,83g Só: 0,62g  Zsír: 9,36g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: 13,31mg	Mézes-mustáros csirkemell <sup>10</sup> , Párolt rizs  E: 250kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 35,76g Só: 0,96g  Zsír: 6,28g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 9,20mg	Natúr sertésszelet <sup>1</sup> , Gyümölcs mártás <sup>1,3,6,7</sup>  E: 223kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 21,46g Só: 1,13g  Zsír: 9,78g Feh.: 10,60g Cuk: 5,00g Ca: 51,16mg	Öreglebbencs  E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Lecsós sertés szelet, Hasáb burgonya  E: 486kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 42,35g Só: 2,67g  Zsír: 26,61g Feh.: 17,86g Cuk: g Ca: 22,08mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup>  E: 204kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,31g  Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg	kivi, cukros kifli <sup>1,3,7</sup>  E: 248kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 42,11g Só: 0,49g  Zsír: 5,34g Feh.: 6,29g Cuk: 5,50g Ca: 47,88mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém tömlös <sup>7</sup> , Csemege uborka  E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 23,79g Só: 2,99g  Zsír: 6,69g Feh.: 7,34g Cuk: g Ca: 31,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Retek, Margarin  E: 148kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 22,22g Só: 0,80g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 10,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tepertőkrém 5 dk <sup>10</sup> , paradicsom  E: 128kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 24,61g Só: 0,80g  Zsír: 0,81g Feh.: 5,38g Cuk: g Ca: 15,98mg
Energia:	662,45kcal	880,10kcal	715,77kcal	378,35kcal	1 029,46kcal
Zsír:	19,10g	19,09g	23,62g	9,38g	40,26g
Telített zsírsav:	1,79g	2,55g	3,72g	1,30g	2,45g
Fehérje:	19,49g	30,90g	26,50g	11,88g	32,03g
Szénhidrát:	93,79g	131,19g	89,33g	58,13g	123,64g
Hozzáadott cukor:	12,99g	5,50g	17,98g	5,49g	9,99g
Só:	1,95g	2,84g	4,83g	1,25g	4,49g
Ca:	16,13mg	72,28mg	85,48mg	10,68mg	38,13mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Szarvasgomba és abból készült termékek 12. Kenyér 13. Párizsi szendvics 14. Csirke