

# Étlap

2021. április 26 - 2021. április 30

Étkezés	2021.04.26 Hétfő	2021.04.27 Kedd	2021.04.28 Szerda	2021.04.29 Csütörtök	2021.04.30 Péntek
<b>Reggeli</b>	paradicsom, Margarin, Tejeskávé <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 292kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 40,28g Só: 0,72g  Zsír: 7,20g Feh.: 8,86g Cuk: 7,99g Ca: 5,98mg	Snidlinges vajkrém 2 dk <sub>7</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 351kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 45,67g Só: 0,92g  Zsír: 10,61g Feh.: 10,15g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	Müzli <sub>1</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,26g  Zsír: 6,20g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: mg	Vaniliás tej <sub>7</sub> , túrós bukta teljes kiőrlésű <sub>3,7</sub>  E: 182kcal Tel.zsír.: g CH: 20,32g Só: 0,54g  Zsír: 4,10g Feh.: 8,21g Cuk: 3,13g Ca: 0,00mg	Sonka felvágott, Margarin, Karamellás tej <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 313kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 46,36g Só: 1,02g  Zsír: 6,42g Feh.: 9,37g Cuk: 9,99g Ca: 0,70mg
<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	Gyümölcslé 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	Gyümölcslé 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
<b>Ebéd</b>	Zöldség főzelék, Sertés apró <sub>1</sub>  E: 210kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 1,42g Só: 0,60g  Zsír: 17,39g Feh.: 10,71g Cuk: g Ca: 10,10mg	Rizseshús <sub>9</sub>  E: 198kcal Tel.zsír.: 0,34g CH: 18,70g Só: 0,66g  Zsír: 6,63g Feh.: 15,10g Cuk: g Ca: 19,20mg	Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Bajor fasírt  E: 156kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 18,26g Só: 0,54g  Zsír: 4,80g Feh.: 8,46g Cuk: g Ca: 39,43mg	Majorannás sült csirkecomb, Tört burgonya  E: 204kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 27,88g Só: 0,90g  Zsír: 4,49g Feh.: 12,54g Cuk: g Ca: 13,07mg	Rakott brokkoli <sub>7</sub>  E: 213kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 11,85g Só: 0,60g  Zsír: 13,45g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 20,96mg
<b>Uzsonna</b>	Mandarin, Briós teljes kiőrlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 236kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 41,63g Só: 0,45g  Zsír: 4,81g Feh.: 5,72g Cuk: 7,81g Ca: 33,65mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin  E: 144kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 21,62g Só: 0,79g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 10,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájás <sub>6,7</sub> , Retek  E: 175kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,26g Só: 1,25g  Zsír: 5,94g Feh.: 7,52g Cuk: g Ca: 12,00mg	Korpás kifli <sub>1</sub> , kivi, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 214kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 35,65g Só: 0,64g  Zsír: 3,84g Feh.: 7,80g Cuk: g Ca: 46,94mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g  Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	758,19kcal	796,35kcal	538,10kcal	703,95kcal	798,49kcal
Zsír:	29,40g	21,69g	16,94g	12,43g	29,93g
Telített zsírsav:	3,55g	1,90g	2,99g	0,30g	2,68g
Fehérje:	25,29g	29,70g	24,18g	28,95g	22,87g
Szénhidrát:	88,34g	110,59g	59,36g	108,46g	100,54g
Hozzáadott cukor:	20,80g	7,99g	5,00g	3,13g	14,99g
Só:	1,77g	2,64g	2,04g	2,36g	3,05g
Ca:	49,77mg	31,98mg	51,46mg	60,01mg	21,69mg

**Allergének:** A változtatás jogát fenntartjuk!

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Raktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabau 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