

## Étlap

2021. április 12 - 2021. április 16

Étkezés	2021.04.12 Hétfő	2021.04.13 Kedd	2021.04.14 Szerda	2021.04.15 Csütörtök	2021.04.16 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , paprika, Margarin, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 278kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,22g Só: 1,22g  Zsír: 7,67g Feh.: 12,34g Cuk: g Ca: 13,14mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmájas <sub>6,7</sub> , paradicsom, Kakaó 2 dl <sub>7</sub>  E: 353kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 35,78g Só: 1,81g  Zsír: 10,72g Feh.: 16,41g Cuk: 6,99g Ca: 19,69mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávé 2 dl <sub>7</sub> , kenyér teljes kiörlesű <sub>1</sub>  E: 440kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 53,48g Só: 1,60g  Zsír: 17,52g Feh.: 15,71g Cuk: 14,99g Ca: 16,71mg	Margarin, Karamellás tej 2 dl <sub>7</sub> , Teljes kiörlesű zsemle <sub>1</sub>  E: 373kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 51,36g Só: 1,12g  Zsír: 7,62g Feh.: 12,09g Cuk: 14,99g Ca: 0,73mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , Vaniliás tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 313kcal Tel.zsír.: g CH: 28,45g Só: 1,84g  Zsír: 10,67g Feh.: 14,62g Cuk: 1,00g Ca: 12,51mg
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves <sub>1,3,4,6</sub> , Grízes metélt <sub>1,3</sub>  E: 562kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 90,22g Só: 5,16g  Zsír: 14,83g Feh.: 19,14g Cuk: 6,99g Ca: 38,03mg	Kertészleves <sub>1,9</sub> , Cigánypecsenye <sub>10</sub> , Hasáb burgonya  E: 681kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 56,98g Só: 3,65g  Zsír: 43,23g Feh.: 15,66g Cuk: g Ca: 32,78mg	Rizsleves <sub>9</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertés apró <sub>1</sub>  E: 444kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 24,35g Só: 2,48g  Zsír: 30,25g Feh.: 16,77g Cuk: g Ca: 91,80mg	Paradicsomleves betűtéstával <sub>1,3,9</sub> , Sült csirkecomb <sub>1,3,4,6</sub> , Párolt rizs  E: 439kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 51,19g Só: 2,30g  Zsír: 16,17g Feh.: 20,95g Cuk: g Ca: 14,40mg	Göldileves <sub>1,3,4,6,9</sub> , Sertéspaprikás <sub>7</sub> , Pírtott tészta <sub>1,6</sub>  E: 541kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 52,61g Só: 2,65g  Zsír: 28,48g Feh.: 17,48g Cuk: g Ca: 77,03mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Lekvár  E: 191kcal Tel.zsír.: g CH: 41,26g Só: 0,87g  Zsír: 0,50g Feh.: 5,15g Cuk: 12,46g Ca: 12,50mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Natúr vajkrém 2 dkg <sub>7</sub>  E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 27,54g Só: 0,91g  Zsír: 4,40g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: 12,50mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 167kcal Tel.zsír.: g CH: 28,01g Só: 0,86g  Zsír: 3,06g Feh.: 6,71g Cuk: g Ca: 12,50mg	kakaós csiga  E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g  Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, kivi  E: 231kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,32g Só: 0,97g  Zsír: 5,15g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 51,14mg
Energia:	1 031,46kcal	1 205,60kcal	1 051,30kcal	960,69kcal	1 084,84kcal
Zsír:	23,00g	58,35g	50,82g	27,42g	44,30g
Telített zsírsav:	3,00g	11,63g	6,68g	2,59g	4,26g
Fehérje:	36,63g	37,35g	39,18g	36,36g	38,16g
Szénhidrát:	159,70g	120,30g	105,84g	129,19g	119,38g
Hozzáadott cukor:	19,45g	6,99g	14,99g	14,99g	1,00g
Só:	7,24g	6,37g	4,93g	3,73g	5,46g
Ca:	63,67mg	64,97mg	121,00mg	15,13mg	140,67mg

**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