

# Étlap

2021. június 21 - 2021. június 25

Étkezés	2021.06.21 Hétfő	2021.06.22 Kedd	2021.06.23 Szerda	2021.06.24 Csütörtök	2021.06.25 Péntek
<b>Reggeli</b>	Zöldárú paprika, Margarin, Tej 1,5 dl, kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 245kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 1,15g  Zsír: 6,80g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: 13,14mg	Natúr vajkrém 2 dkg <sub>7</sub> , paradicsom, Kakaó <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 320kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 46,29g Só: 0,97g  Zsír: 6,77g Feh.: 10,26g Cuk: 7,99g Ca: 4,85mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Tejeskávé <sub>7</sub>  E: 105kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,55g Só: 0,15g  Zsír: 1,86g Feh.: 3,73g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 249kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,87g Só: 0,74g  Zsír: 7,29g Feh.: 9,16g Cuk: 0,50g Ca: 3,64mg	Sajtkrém tömlös <sub>7</sub> , paradicsom, Karamellás tej <sub>7</sub>  E: 178kcal Tel.zsír.: g CH: 11,58g Só: 0,78g  Zsír: 8,08g Feh.: 7,26g Cuk: 9,99g Ca: 2,76mg
<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>	Gyros (csirke mell), Tört burgonya, Tzatzki saláta <sub>7</sub>  E: 370kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 37,80g Só: 4,90g  Zsír: 13,36g Feh.: 24,00g Cuk: g Ca: 209,73mg	Majorannás sült csirkecomb, Párolt rizs, Kompot  E: 304kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 50,73g Só: 0,90g  Zsír: 5,07g Feh.: 12,39g Cuk: 12,60g Ca: 12,95mg	Fejtettbőzélék <sub>1,7</sub> , Sertés apró <sub>1</sub>  E: 271kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 5,13g Só: 1,11g  Zsír: 22,12g Feh.: 11,69g Cuk: g Ca: 26,63mg	Alföldi sertéstokány, Tészta köret (copfocska) <sub>1,3</sub>  E: 337kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 38,55g Só: 0,96g  Zsír: 13,94g Feh.: 13,15g Cuk: g Ca: 27,66mg	Rakott karfiol <sub>7</sub>  E: 184kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 12,31g Só: 0,62g  Zsír: 9,63g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: 44,79mg
<b>Uzsonna</b>	kakaós csiga  E: 149kcal Tel.zsír.: g CH: 26,64g Só: 0,31g  Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Mogyorókrém, kivi  E: 174kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 33,06g Só: 0,70g  Zsír: 1,64g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 44,20mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 187kcal Tel.zsír.: g CH: 35,21g Só: 0,69g  Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Mandarin, pizzás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,7</sub>  E: 254kcal Tel.zsír.: g CH: 30,90g Só: 0,60g  Zsír: 11,31g Feh.: 4,95g Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 204kcal Tel.zsír.: g CH: 40,39g Só: 0,31g  Zsír: 2,89g Feh.: 3,55g Cuk: g Ca: mg
Energia:	783,76kcal	901,08kcal	583,51kcal	942,89kcal	585,92kcal
Zsír:	23,79g	13,48g	26,94g	32,55g	20,60g
Telített zsírsav:	5,02g	0,72g	1,64g	2,18g	1,42g
Fehérje:	37,48g	28,12g	21,12g	27,66g	22,33g
Szénhidrát:	96,47g	154,68g	57,89g	121,91g	69,27g
Hozzáadott cukor:	5,00g	20,59g	12,99g	0,50g	14,99g
Só:	6,36g	2,84g	1,94g	2,57g	1,72g
Ca:	222,91mg	61,99mg	39,32mg	51,99mg	47,59mg

**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. Szójaabab 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. Szarvasmarha és abból készült termékek 12. Kávé és kávéból készült termékek 13. Párizsi krumpli 14. Csirke