

# Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

| Étkezés           | 2021.09.13<br>Hétfő  | 2021.09.14<br>Kedd   | 2021.09.15<br>Szerda   | 2021.09.16<br>Csütörtök  | 2021.09.17<br>Péntek  |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Reggeli</b>    | paprika, Margarin,<br>Vaniliás tej <sup>7</sup> , teljes<br>kiőrlésű kifli <sup>1</sup><br><br>E: 253kcal<br>Tel.zsír.: 1,30g<br>CH: 28,43g<br>Só: 0,73g<br><br>Zsír: 7,36g<br>Feh.: 9,32g<br>Cuk: 0,50g<br>Ca: 0,64mg | Tepertőkrém 5 dkg <sup>10</sup> ,<br>Tejeskávé <sup>7</sup> , kenyér teljes<br>kiőrlésű <sup>1</sup><br><br>E: 249kcal<br>Tel.zsír.: 0,10g<br>CH: 40,86g<br>Só: 1,11g<br><br>Zsír: 2,52g<br>Feh.: 9,76g<br>Cuk: 7,99g<br>Ca: 18,43mg | Szalámi csemege 1 dkg,<br>paradicsom, Margarin,<br>Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű<br>zsemle <sup>1</sup><br><br>E: 347kcal<br>Tel.zsír.: 3,07g<br>CH: 37,59g<br>Só: 1,49g<br><br>Zsír: 11,54g<br>Feh.: 13,20g<br>Cuk: g<br>Ca: 5,14mg | Magyaros vajkrém <sup>3</sup> ,<br>Karamellás tej <sup>7</sup> , Kígyó<br>uborka, kenyér teljes<br>kiőrlésű <sup>1</sup><br><br>E: 274kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 37,86g<br>Só: 1,02g<br><br>Zsír: 6,22g<br>Feh.: 9,54g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 15,56mg | Kakaó <sup>7</sup> , pizzás csiga<br>teljes kiőrlésű <sup>1,7</sup><br><br>E: 310kcal<br>Tel.zsír.: 0,26g<br>CH: 30,29g<br>Só: 0,75g<br><br>Zsír: 13,27g<br>Feh.: 8,77g<br>Cuk: 7,99g<br>Ca: 2,15mg |
| <b>Tízórai</b>    | Tea<br><br>E: 20kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,00g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,00g<br>Feh.: 0,00g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: 0,04mg   | Gyümölcslé 2dl<br><br>E: 103kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 24,60g<br>Só: 0,27g<br><br>Zsír: g<br>Feh.: 0,40g<br>Cuk: g<br>Ca: mg  | Tea<br><br>E: 20kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,00g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,00g<br>Feh.: 0,00g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: 0,04mg   | Tea<br><br>E: 20kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 5,00g<br>Só: 0,00g<br><br>Zsír: 0,00g<br>Feh.: 0,00g<br>Cuk: 5,00g<br>Ca: 0,04mg   | Gyümölcslé 2dl<br><br>E: 103kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 24,60g<br>Só: 0,27g<br><br>Zsír: g<br>Feh.: 0,40g<br>Cuk: g<br>Ca: mg   |
| <b>Ebéd</b>       | Frankfurti sertéstokány <sup>6</sup> ,<br>Tészta köret<br>(szarvacska) <sup>1,3</sup><br><br>E: 341kcal<br>Tel.zsír.: 1,43g<br>CH: 31,04g<br>Só: 2,72g<br><br>Zsír: 18,58g<br>Feh.: 11,82g<br>Cuk: g<br>Ca: 7,86mg     | Alföldi zöldségleves <sup>3</sup> ,<br>Paradicsomos<br>húsgombóc <sup>1,3</sup><br><br>E: 424kcal<br>Tel.zsír.: 0,80g<br>CH: 51,77g<br>Só: 3,26g<br><br>Zsír: 12,79g<br>Feh.: 24,08g<br>Cuk: 4,87g<br>Ca: 28,43mg                    | Raguleves sertés <sup>1,3,9</sup> ,<br>Túrógombóc <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 401kcal<br>Tel.zsír.: 1,49g<br>CH: 35,46g<br>Só: 0,76g<br><br>Zsír: 17,95g<br>Feh.: 22,44g<br>Cuk: g<br>Ca: 97,57mg   | Rakott brokkoli <sup>7</sup><br><br>E: 213kcal<br>Tel.zsír.: 1,38g<br>CH: 11,85g<br>Só: 0,60g<br><br>Zsír: 13,45g<br>Feh.: 9,90g<br>Cuk: g<br>Ca: 20,96mg  | Zöldbableves tejfőlös <sup>1,3,7</sup> ,<br>Rizses csirkezuza<br><br>E: 241kcal<br>Tel.zsír.: 1,92g<br>CH: 29,03g<br>Só: 1,10g<br><br>Zsír: 8,82g<br>Feh.: 10,74g<br>Cuk: g<br>Ca: 49,40mg          |
| <b>Uzsonna</b>    | kivi, Fahéjas pávaszem<br><br>E: 55kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 10,17g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,54g<br>Feh.: 0,90g<br>Cuk: g<br>Ca: 34,20mg  | Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 212kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 23,92g<br>Só: 0,42g<br><br>Zsír: 10,72g<br>Feh.: 3,63g<br>Cuk: g<br>Ca: mg  | Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> ,<br>Alma, kockasajt 1 db <sup>7</sup><br><br>E: 187kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 35,21g<br>Só: 0,69g<br><br>Zsír: 2,96g<br>Feh.: 5,70g<br>Cuk: g<br>Ca: 10,00mg  | Lekváros szalvéta teljes<br>kiőrlésű<br><br>E: 4kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 0,50g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 0,19g<br>Feh.: 0,06g<br>Cuk: g<br>Ca: mg   | Alma, cukros kifli <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 240kcal<br>Tel.zsír.: 1,98g<br>CH: 44,54g<br>Só: 0,48g<br><br>Zsír: 4,80g<br>Feh.: 5,39g<br>Cuk: 5,50g<br>Ca: 13,68mg                                 |
| Energia:          | 668,31kcal   | 987,94kcal   | 955,24kcal   | 510,59kcal   | 894,07kcal  |
| Zsír:             | 26,48g   | 26,03g   | 32,45g   | 19,86g   | 26,90g  |
| Telített zsírsav: | 2,73g  | 0,90g  | 4,56g  | 1,38g  | 4,15g   |
| Fehérje:          | 22,04g   | 37,88g   | 41,34g   | 19,50g   | 25,30g  |
| Szénhidrát:       | 74,64g   | 141,15g  | 113,26g  | 55,21g   | 128,45g   |
| Hozzáadott cukor: | 5,49g  | 12,86g   | 5,00g  | 14,99g   | 13,49g  |
| Só:               | 3,47g  | 5,05g  | 2,93g  | 1,63g  | 2,60g   |
| Ca:               | 42,74mg  | 46,86mg  | 112,74mg   | 36,56mg  | 65,24mg   |

**Allergének:** A változtatás jogát fenntartjuk!

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Raktérek 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