

# Étlap

2021. szeptember 6 - 2021. szeptember 10

Étkezés	2021.09.06 Hétfő	2021.09.07 Kedd	2021.09.08 Szerda	2021.09.09 Csütörtök	2021.09.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	paprika, Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 274kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 36,13g Só: 1,12g  Zsír: 6,87g Feh.: 9,87g Cuk: 7,99g Ca: 15,28mg	Tej <sup>7</sup> , Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 306kcal Tel.zsír.: g CH: 24,73g Só: 1,70g  Zsír: 13,06g Feh.: 10,40g Cuk: g Ca: mg	paradicsom, Margarin, Tejeskávé <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 321kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 49,61g Só: 1,00g  Zsír: 6,35g Feh.: 9,26g Cuk: 7,99g Ca: 5,98mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Zöldarú paprika, Tea, kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 217kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 32,06g Só: 1,41g  Zsír: 6,04g Feh.: 8,23g Cuk: 5,00g Ca: 14,54mg	Karamellás tej <sup>7</sup> , Briós teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup>  E: 342kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 51,02g Só: 0,72g  Zsír: 7,48g Feh.: 10,45g Cuk: 19,76g Ca: 16,25mg
<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	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	Tej 1,5 dl <sup>7</sup>  E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: 0,20g  Zsír: 2,25g Feh.: 5,10g 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>	Gombaleves <sup>1,3,7</sup> , Rizseshús <sup>9</sup> , Csemege uborka  E: 337kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 26,55g Só: 2,97g  Zsír: 15,92g Feh.: 20,33g Cuk: g Ca: 81,85mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> , Párizsi sertés szelet <sup>1,3</sup> , Párolt mexikói köret, Tört burgonya fél adag  E: 475kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 42,90g Só: 1,51g  Zsír: 25,06g Feh.: 17,89g Cuk: 4,00g Ca: 92,30mg	Hamis húsleves <sup>1,3,4,6</sup> , Sajttal töltött pulykamell <sup>1,3,7</sup> , Karalábefőzelék <sup>1,7</sup>  E: 412kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 43,42g Só: 5,67g  Zsír: 19,43g Feh.: 13,84g Cuk: g Ca: 82,61mg	Harcsapaprikást <sup>4,7</sup> , Orsó tészta <sup>1</sup>  E: 276kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 33,08g Só: 3,59g  Zsír: 9,45g Feh.: 14,41g Cuk: g Ca: 18,53mg	Zöldséges karfiolleves <sup>1,3,4,6</sup> , Mézes-mustáros sült csirkecomb, Párolt rizs  E: 612kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 97,79g Só: 62,59g  Zsír: 14,20g Feh.: 21,43g Cuk: g Ca: 35,33mg
<b>Uzsonna</b>	Vaníliás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup>  E: 177kcal Tel.zsír.: g CH: 31,27g Só: 0,35g  Zsír: 3,25g Feh.: 4,00g Cuk: g Ca: mg	Alma, Lekváros bukta teljes kiőrlésű  E: 195kcal Tel.zsír.: g CH: 43,01g Só: 0,29g  Zsír: 3,12g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tojáskrém <sup>3,7,10</sup>  E: 176kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 22,02g Só: 0,88g  Zsír: 6,59g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 22,43mg	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 <sup>1</sup> , Lekvár, Margarin  E: 201kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 35,88g Só: 0,80g  Zsír: 4,45g Feh.: 4,15g Cuk: 12,46g Ca: 10,64mg
Energia:	807,88kcal	995,72kcal	929,39kcal	716,93kcal	1 174,81kcal
Zsír:	26,04g	41,25g	32,38g	21,37g	26,13g
Telített zsírsav:	4,49g	3,70g	6,31g	4,14g	4,83g
Fehérje:	34,20g	31,74g	30,11g	31,06g	36,02g
Szénhidrát:	98,94g	115,65g	120,05g	91,79g	189,69g
Hozzáadott cukor:	12,99g	8,99g	12,99g	5,00g	37,21g
Só:	4,43g	3,50g	7,55g	5,50g	64,10g
Ca:	97,18mg	92,34mg	111,07mg	33,07mg	62,26mg

**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. Szójaab 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