

# Étlap

2021. december 6 - 2021. december 10

Étkezés	2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek
<b>Reggeli</b>	Korpás kifli <sub>1</sub> , paradicsom, Margarin, Tejeskávé <sub>7</sub>  E: 271kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 37,74g Só: 0,87g  Zsír: 6,53g Feh.: 9,23g Cuk: 7,99g Ca: 18,72mg	Margarin, Párizsi <sub>6</sub> , Vaniliás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 287kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,57g Só: 1,62g  Zsír: 10,90g Feh.: 12,11g Cuk: 0,50g Ca: 19,14mg	Retek, Margarin, Karamellás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 275kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,62g Só: 1,13g  Zsír: 6,35g Feh.: 9,44g Cuk: 9,99g Ca: 13,20mg	Tepertőkrém 5 dkg <sub>10</sub> , Tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 248kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 28,81g Só: 1,23g  Zsír: 3,85g Feh.: 12,89g Cuk: g Ca: 15,78mg	Sonka felvágott, Margarin, Kakaó <sub>7</sub> , kenyér teljes kiörlésű <sub>1</sub>  E: 268kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 35,23g Só: 1,12g  Zsír: 6,78g Feh.: 9,51g Cuk: 7,99g Ca: 15,28mg
<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>	Sárgarépa főzelék <sub>1,7</sub> , Piritott csirkemáj  E: 274kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 25,93g Só: 1,04g  Zsír: 12,30g Feh.: 14,34g Cuk: 2,92g Ca: 114,67mg	Csirke apró, Burgonyafőzelék <sub>1,7</sub>  E: 97kcal Tel.zsír.: 1,17g CH: 13,25g Só: 0,52g  Zsír: 3,82g Feh.: 2,16g Cuk: g Ca: 22,63mg	Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Pipifasírt <sub>1,3,7</sub>  E: 264kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 18,01g Só: 1,62g  Zsír: 15,85g Feh.: 12,11g Cuk: g Ca: 42,48mg	Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya  E: 325kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 27,69g Só: 0,46g  Zsír: 19,45g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: 14,61mg	Zöldség főzelék, Sertéspörkölt feltét <sub>1</sub>  E: 157kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 4,85g Só: 3,01g  Zsír: 12,41g Feh.: 6,09g Cuk: g Ca: 9,33mg
<b>Uzsonna</b>	Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Kenőmáj <sub>6,7</sub> , Zöldárú paprika  E: 170kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 21,66g Só: 1,24g  Zsír: 5,94g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 12,00mg	zöldfűszeres sajtkrém <sub>1,7</sub> , Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub>  E: 356kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 42,69g Só: 1,82g  Zsír: 13,10g Feh.: 16,25g Cuk: g Ca: 261,44mg	Teljeskiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub>  E: 144kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 22,85g Só: 0,90g  Zsír: 2,39g Feh.: 7,48g Cuk: g Ca: 31,90mg	Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub> , teljes kiörlésű kifli <sub>1</sub>  E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 40,62g Só: 0,48g  Zsír: 3,98g Feh.: 6,53g Cuk: g Ca: mg	Tejbedara kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 350kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 39,69g Só: 0,43g  Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: g Ca: 11,08mg
Energia:	734,29kcal	843,50kcal	703,12kcal	905,09kcal	795,54kcal
Zsír:	24,76g	27,82g	24,59g	27,27g	26,25g
Telített zsírsav:	6,21g	8,63g	3,92g	1,43g	2,92g
Fehérje:	30,79g	30,92g	29,02g	28,82g	30,12g
Szénhidrát:	90,33g	108,12g	83,49g	121,72g	84,76g
Hozzáadott cukor:	15,91g	0,50g	14,99g	g	17,98g
Só:	3,15g	4,22g	3,64g	2,43g	4,55g
Ca:	145,44mg	303,21mg	87,61mg	30,39mg	35,73mg

**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