

## Étlap

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sub>7</sub> , cornexi dzsungel <sub>1,7</sub>  E: 274,40kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 42,20g Só: 0,57g  Zsír: 6,48g Feh.: 9,88g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , Korpás kifli <sub>1</sub>  E: 307,59kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 48,02g Só: 0,78g  Zsír: 6,90g Feh.: 11,02g Cuk: 9,99g Ca: 240,00mg	Tej <sub>7</sub> , briós <sub>1,3,7</sub>  E: 288,79kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 39,27g Só: 0,56g  Zsír: 8,94g Feh.: 10,70g Cuk: 3,83g Ca: 240,00mg	Tea, Margarin, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt <sub>1</sub> , zöldpaprika  E: 293,19kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 43,84g Só: 1,08g  Zsír: 9,18g Feh.: 5,94g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tej <sub>7</sub> , sajtos kifli <sub>1,7</sub>  E: 287,24kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 36,56g Só: 0,97g  Zsír: 9,03g Feh.: 13,40g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	Csurgatott tojásleves <sub>1,3</sub> , Lecsős sertés szelet <sub>1</sub> , Kis kagyló <sub>1,3</sub>  E: 806,70kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 82,31g Só: 3,71g  Zsír: 36,92g Feh.: 33,65g Cuk: g Ca: mg	Frankfurti leves <sub>1,6,7</sub> , Mákos tészta <sub>1,3</sub> , Alma  E: 1 026,91kcal Tel.zsír.: 8,70g CH: 136,84g Só: 4,17g  Zsír: 38,74g Feh.: 28,99g Cuk: g Ca: 26,00mg	Reszelt tészta leves <sub>1,3</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Panírozott dínók <sub>1,3,6,7,9,10,11</sub> , teljeskiőrlésű kenyér szeletelt <sub>1</sub> , Piskóta rolád csoki krémmel <sub>1,3,7</sub>  E: 836,03kcal Tel.zsír.: 7,00g CH: 135,57g Só: 3,94g  Zsír: 31,64g Feh.: 28,84g Cuk: 23,96g Ca: 75,40mg	Zöldbableves <sub>1,3</sub> , Páztortarhonya <sub>1,6</sub> , Csemege uborka  E: 778,63kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 95,96g Só: 4,53g  Zsír: 32,37g Feh.: 27,18g Cuk: g Ca: mg	Csontleves cérnametéllettel <sub>1,3,8</sub> , Töltött káposzta <sub>1,3,7</sub> , teljeskiőrlésű kenyér szeletelt <sub>1</sub>  E: 840,36kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 81,14g Só: 4,03g  Zsír: 43,48g Feh.: 25,68g Cuk: g Ca: 39,00mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém <sub>7</sub> , zsemle <sub>1</sub> , Retek  E: 310,98kcal Tel.zsír.: 7,41g CH: 34,18g Só: 0,97g  Zsír: 11,73g Feh.: 16,19g Cuk: g Ca: 240,00mg	Sertés löncs, polus zsemle  E: 199,65kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 33,24g Só: 0,76g  Zsír: 3,34g Feh.: 7,51g Cuk: g Ca: mg	pulyka pizza sonka <sub>6</sub> , Margarin, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt <sub>1</sub>  E: 282,54kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 33,21g Só: 1,77g  Zsír: 10,92g Feh.: 10,19g Cuk: g Ca: mg	Kifli <sub>1,7</sub> , Coop prémium puding <sub>7</sub>  E: 325,13kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 59,10g Só: 0,66g  Zsír: 13,78g Feh.: 7,59g Cuk: g Ca: mg	Pogácsa <sub>1,3,7</sub>  E: 228,86kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 29,15g Só: 0,52g  Zsír: 9,37g Feh.: 6,47g Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	1 392,08kcal	1 534,14kcal	1 407,36kcal	1 396,95kcal	1 356,46kcal
Zsír:	55,12g	48,97g	51,49g	55,33g	61,89g
Telített zsírsav:	15,34g	12,58g	14,82g	8,37g	10,24g
Fehérje:	59,71g	47,51g	49,73g	40,71g	45,55g
Szénhidrát:	158,69g	218,10g	208,05g	198,89g	146,85g
Cukor:	g	9,99g	27,80g	9,99g	g
Só:	5,25g	5,71g	6,27g	6,27g	5,53g
Ca:	480,00mg	266,00mg	315,40mg	mg	303,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek

Weisz Ida

sk.

- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt