

# Étlap

2024. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, Csokis gabona pehely<sub>1</sub></b>  E: 289,60kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 40,96g Só: 0,93g  Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 240,00mg	<b>Kakaó<sub>7</sub>, kuglóf<sub>1,3,7</sub></b>  E: 375,91kcal Tel.zsír.: 5,45g CH: 55,36g Só: 0,63g  Zsír: 10,52g Feh.: 12,41g Cuk: 9,99g Ca: 264,00mg	<b>Tej, sajtos kifli<sub>1,7</sub></b>  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>Tea, Pritaminos csirkemell csemege<sub>6</sub>, zsemle<sub>1</sub></b>  E: 238,69kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 45,34g Só: 0,69g  Zsír: 0,91g Feh.: 11,48g Cuk: 9,99g Ca: mg	<b>Tej, Tökmagos zsemle<sub>1</sub></b>  E: 283,83kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 43,36g Só: 1,01g  Zsír: 6,22g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Fejtettbab leves<sub>1,3</sub>, Mákos tészta<sub>1,3</sub>, körte befőtt</b>  E: 920,94kcal Tel.zsír.: 6,91g CH: 144,64g Só: 1,67g  Zsír: 25,48g Feh.: 25,26g Cuk: 9,87g Ca: mg	<b>Lebbencsleves<sub>1</sub>, Csirke mell rizottó, Csemege uborka</b>  E: 695,14kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 96,74g Só: 4,95g  Zsír: 18,01g Feh.: 35,20g Cuk: g Ca: mg	<b>Márgombóclevés<sub>1,3,6,7</sub>, Kakaós kalács<sub>1,3,7</sub>, Alma</b>  E: 712,06kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 117,48g Só: 0,84g  Zsír: 18,08g Feh.: 19,18g Cuk: 9,99g Ca: 60,00mg	<b>Csontleves csigatésztával<sub>1,3,8</sub>, Gyümölcs mártás<sub>1,3,6,7</sub>, Sertés sült (comb), Piritott dara 1/2 adag<sub>1</sub></b>  E: 640,30kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 63,73g Só: 1,42g  Zsír: 28,76g Feh.: 28,07g Cuk: 9,99g Ca: 26,00mg	<b>BrokkolikréMLEVES<sub>1,7</sub>, Pásztortarhonya<sub>1,6</sub>, Cékasaláta</b>  E: 790,87kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 94,78g Só: 3,71g  Zsír: 34,80g Feh.: 25,82g Cuk: 5,59g Ca: 13,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Májkrem<sub>6</sub>, zsemle<sub>1</sub>, paprika</b>  E: 268,40kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 35,90g Só: 0,74g  Zsír: 8,95g Feh.: 10,41g Cuk: g Ca: mg	<b>Kefir<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,7</sub></b>  E: 289,46kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 38,51g Só: 1,34g  Zsír: 9,38g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 270,00mg	<b>Turista szalámi<sub>6</sub>, Margarin, polus zsemle, Kigyó uborka</b>  E: 325,20kcal Tel.zsír.: 5,59g CH: 33,38g Só: 1,64g  Zsír: 16,98g Feh.: 8,52g Cuk: g Ca: mg	<b>Kifli<sub>1,7</sub>, Kockasajt<sub>7</sub></b>  E: 272,40kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 28,92g Só: 1,67g  Zsír: 12,65g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 180,00mg	<b>Ízes táska<sub>1,3,7</sub></b>  E: 291,00kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 44,25g Só: 0,45g  Zsír: 11,25g Feh.: 3,38g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 478,94kcal	1 360,50kcal	1 324,49kcal	1 151,39kcal	1 365,69kcal
<b>Zsír:</b>	43,95g	37,90g	44,09g	42,33g	52,28g
<b>Telített zsírsav:</b>	14,83g	12,19g	13,84g	11,64g	12,88g
<b>Fehérje:</b>	44,31g	59,57g	41,10g	49,48g	40,62g
<b>Szénhidrát:</b>	221,50g	190,60g	187,42g	137,99g	182,39g
<b>Cukor:</b>	9,87g	9,99g	9,99g	19,98g	5,59g
<b>Só:</b>	3,34g	6,91g	3,45g	3,78g	5,17g
<b>Ca:</b>	240,00mg	534,00mg	300,00mg	206,00mg	253,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek

Weisz Ida

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

sk.