

# Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 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.: 24,28g Ca: 240,00mg	<b>Tejeskávé<sub>7</sub>, Kakaós kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 396,04kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 60,12g Só: 0,69g  Zsír: 10,88g Feh.: 12,43g Cuk.: 31,64g Ca: 240,00mg	<b>Tej, pizzás csiga<sub>1,3,7</sub></b>  E: 416,50kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 40,62g Só: 2,27g  Zsír: 22,57g Feh.: 10,97g Cuk.: 12,55g Ca: 240,00mg	<b>Kakaó<sub>7</sub>, teljes kiőrlésű zsemle<sub>1</sub></b>  E: 327,77kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 49,84g Só: 0,95g  Zsír: 7,24g Feh.: 12,47g Cuk.: 21,65g Ca: 264,00mg	<b>Tea, Lilahagyma, pecsenyészír, fehér kenyér<sub>1</sub></b>  E: 409,36kcal Tel.zsír.: g CH: 50,37g Só: 1,96g  Zsír: 17,18g Feh.: 11,59g Cuk.: 12,79g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Karfiolleves<sub>1,3</sub>, Tarhonyáshús<sub>1</sub>, Cékasaláta</b>  E: 694,55kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 88,05g Só: 2,57g  Zsír: 24,40g Feh.: 29,65g Cuk.: 14,36g Ca: mg	<b>Nyírségi gombóclevés<sub>1,3,7</sub>, Gránátos kocka<sub>1</sub>, Csemege uborka</b>  E: 821,15kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 115,60g Só: 3,46g  Zsír: 27,47g Feh.: 26,78g Cuk.: 5,11g Ca: 13,00mg	<b>Zöldségleves<sub>1,3</sub>, Sertéspaprikás<sub>1,7</sub>, Galuska<sub>1,3</sub></b>  E: 869,63kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 116,44g Só: 5,77g  Zsír: 25,95g Feh.: 38,43g Cuk.: 8,31g Ca: 26,00mg	<b>Serpenyős burgonya, virslivel<sub>6</sub>, Köményes kifli<sub>1,3,7</sub>, Rostos gyümölcslé, fehér kenyér<sub>1</sub></b>  E: 1 094,87kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 153,86g Só: 8,43g  Zsír: 38,42g Feh.: 32,50g Cuk.: 25,76g Ca: 36,00mg	<b>Babgulyás<sub>1,3</sub>, Kakaós csiga<sub>1,7</sub>, Körte</b>  E: 628,32kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 87,92g Só: 0,79g  Zsír: 16,56g Feh.: 27,04g Cuk.: 28,19g Ca: 30,00mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém<sub>7</sub>, polus zsemle, zöldpaprika</b>  E: 314,56kcal Tel.zsír.: 7,41g CH: 34,18g Só: 1,73g  Zsír: 12,06g Feh.: 16,13g Cuk.: 0,64g Ca: 240,00mg	<b>Diákcsemege, Margarin, zsemle<sub>1</sub></b>  E: 316,28kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 33,18g Só: 0,10g  Zsír: 16,09g Feh.: 9,42g Cuk.: 0,04g Ca: mg	<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.: 15,75g Ca: mg	<b>Margarin, Méz, fehér kenyér<sub>1</sub></b>  E: 292,00kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 47,38g Só: 1,51g  Zsír: 8,56g Feh.: 7,05g Cuk.: 0,04g 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.: 8,18g Ca: 270,00mg
<b>Energia:</b>	1 298,71kcal	1 533,47kcal	1 577,13kcal	1 714,64kcal	1 327,14kcal
<b>Zsír:</b>	45,98g	54,44g	59,78g	54,22g	43,12g
<b>Telített zsírsav:</b>	13,83g	11,24g	9,78g	7,64g	6,35g
<b>Fehérje:</b>	54,42g	48,63g	52,78g	52,03g	50,59g
<b>Szénhidrát:</b>	163,19g	208,90g	201,31g	251,07g	176,80g
<b>Cukor:</b>	5,59g	14,88g	g	9,99g	9,99g
<b>Só:</b>	5,23g	4,26g	8,49g	10,90g	4,08g
<b>Ca:</b>	480,00mg	253,00mg	266,00mg	300,00mg	300,00mg

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.