

# Étlap

2023. december 4 - 2023. december 8

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej<sub>7</sub>, Müzli<sub>1,5</sub></b>  E: 267,80kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 32,42g Só: 0,25g  Zsír: 10,96g Feh.: 9,58g Cuk: g Ca: 264,00mg	<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<sub>7</sub>, korpás zsemle<sub>1</sub></b>  E: 271,16kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 40,76g Só: 0,90g  Zsír: 6,17g Feh.: 11,43g Cuk: g Ca: 240,00mg	<b>Kakaó<sub>7</sub>, fonott kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 347,15kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 50,26g Só: 0,65g  Zsír: 10,18g Feh.: 11,57g Cuk: 13,99g Ca: 264,00mg	<b>Tej<sub>7</sub>, Ötmagvas mini bagett<sub>1,11</sub></b>  E: 261,28kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 38,68g Só: 0,80g  Zsír: 6,17g Feh.: 11,12g Cuk: g Ca: 240,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Fejtettbab leves<sub>1,3</sub>, Ízes bukta<sub>1,3,7</sub>, Alma</b>  E: 888,97kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 157,88g Só: 2,28g  Zsír: 16,53g Feh.: 24,94g Cuk: 7,99g Ca: 72,00mg	<b>Zöldségleves gazdagon<sub>1,3</sub>, Sertéspaprikás<sub>1,7</sub>, Galuska<sub>1,3</sub></b>  E: 790,30kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 101,45g Só: 3,24g  Zsír: 26,63g Feh.: 35,59g Cuk: g Ca: 26,00mg	<b>Paradisomleves ABC tészta<sub>1,3,9</sub>, Rántott csirkemell filé<sub>1,3,6,7,9,10,11</sub>, Párolt rizs, Banán, Csemege uborka</b>  E: 1 033,07kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 170,94g Só: 4,47g  Zsír: 25,27g Feh.: 42,25g Cuk: 14,99g Ca: mg	<b>Daragaluska leves<sub>1,3,8</sub>, Parajfőzelék<sub>1,7</sub>, Főtt tojás<sub>3</sub>, Főtt burgonya fél adag, teljeskiörlésű kenyér szeletelt<sub>1</sub></b>  E: 674,93kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 102,20g Só: 2,89g  Zsír: 17,99g Feh.: 21,86g Cuk: g Ca: 120,00mg	<b>Gulyásleves<sub>1,3</sub>, Meggyes nudli<sub>1,3,5,6,7</sub>, Alma, Porcukor szórat</b>  E: 1 054,78kcal Tel.zsír: 7,09g CH: 148,29g Só: 1,30g  Zsír: 36,42g Feh.: 29,63g Cuk: 7,75g Ca: mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kenőmájás, zsemle<sub>1</sub>, Csemege uborka</b>  E: 251,92kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 35,93g Só: 2,20g  Zsír: 7,76g Feh.: 9,01g Cuk: g Ca: mg	<b>Mogyorókrém<sub>5,6,7</sub>, teljeskiörlésű kenyér szeletelt<sub>1</sub></b>  E: 394,26kcal Tel.zsír: 0,42g CH: 57,30g Só: 1,06g  Zsír: 14,32g Feh.: 8,27g Cuk: 23,60g Ca: mg	<b>Zöldfűszeres sajtkrém<sub>7</sub>, teljeskiörlésű kenyér szeletelt<sub>1</sub>, zöldpaprika</b>  E: 256,88kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 34,43g Só: 1,36g  Zsír: 9,04g Feh.: 6,75g Cuk: g Ca: mg	<b>Soproni felvágott<sub>6</sub>, Margarin, zsemle<sub>1</sub></b>  E: 309,18kcal Tel.zsír: 5,26g CH: 33,58g Só: 0,76g  Zsír: 15,39g Feh.: 8,42g 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>Energia:</b>	1 408,69kcal	1 423,25kcal	1 561,11kcal	1 331,27kcal	1 605,51kcal
<b>Zsír:</b>	35,24g	41,86g	40,48g	43,55g	51,96g
<b>Telített zsírsav:</b>	9,32g	4,21g	10,77g	12,32g	15,39g
<b>Fehérje:</b>	43,52g	55,35g	60,43g	41,84g	52,71g
<b>Szénhidrát:</b>	226,23g	204,09g	246,13g	186,03g	225,48g
<b>Cukor:</b>	7,99g	33,59g	14,99g	13,99g	7,75g
<b>Só:</b>	4,72g	5,00g	6,73g	4,30g	3,43g
<b>Ca:</b>	336,00mg	26,00mg	240,00mg	384,00mg	510,00mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt

sk.