

# Étlap

**2023. november 20 - 2023. november 24**

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Párizsi<sup>6</sup>, Paradicsom, Margarin<sup>7</sup>, Kakaó<sup>7</sup>, Teljeskiörlésű kenyér</b>  E: 458,73kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 53,98g Só: 1,98g  Zsír: 17,93g Feh.: 19,62g Cuk: 9,59g Ca: 300,00mg	<b>korpás zsemle<sup>1,3,7</sup>, Sajtkrém<sup>7,8</sup>, Paprika, Tej<sup>7</sup></b>  E: 364,94kcal Tel.zsír.: 9,88g CH: 32,73g Só: 1,15g  Zsír: 19,23g Feh.: 15,37g Cuk: g Ca: 270,00mg	<b>Korpás kenyér<sup>1,3,7</sup>, Paprikás szalámi, Retek, Margarin<sup>7</sup>, Tea</b>  E: 346,13kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 58,13g Só: 4,04g  Zsír: 7,78g Feh.: 10,02g Cuk: 5,99g Ca: mg	<b>Túrós batyu<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 317,10kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 45,40g Só: 0,15g  Zsír: 8,40g Feh.: 13,50g Cuk: g Ca: 180,00mg	<b>Teljes kiörlésű kifli<sup>1</sup>, Sonkkrém<sup>7,10</sup>, Karamellás tej<sup>7</sup>, Uborka</b>  E: 343,66kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 33,87g Só: 1,06g  Zsír: 14,38g Feh.: 20,16g Cuk: 20,98g Ca: 300,00mg
<b>Ebéd</b>	<b>Vajgaluskaleves<sup>1,3</sup>, Savanyú vetre<sup>1,7,10</sup>, Spagetti<sup>1</sup></b>  E: 618,32kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 65,63g Só: 2,30g  Zsír: 25,30g Feh.: 24,63g Cuk: g Ca: 32,50mg	<b>Trópusi gyümölcsleves<sup>7</sup>, Rakott karfiol<sup>7</sup></b>  E: 513,17kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 36,22g Só: 0,97g  Zsír: 25,78g Feh.: 33,21g Cuk: 0,40g Ca: 272,50mg	<b>Lencseleves virslivel<sup>1,10</sup>, Mandarin, Csokiöntet<sup>1,7</sup>, Piskóta kocka<sup>1,3</sup></b>  E: 769,51kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 95,37g Só: 1,20g  Zsír: 30,32g Feh.: 26,37g Cuk: 36,31g Ca: 96,00mg	<b>Zöldségkrémleves<sup>1,7</sup>, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs</b>  E: 680,18kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 76,36g Só: 0,96g  Zsír: 37,42g Feh.: 23,96g Cuk: 0,00g Ca: mg	<b>Tarhonyaleves, Cukkinifőzelék<sup>1,7</sup>, Fasírt (sertés)<sup>1,3,7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 678,02kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 78,79g Só: 2,49g  Zsír: 24,29g Feh.: 33,92g Cuk: 3,00g Ca: 32,50mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Margarin<sup>7</sup>, Méz</b>  E: 195,73kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: 0,79g  Zsír: 3,35g Feh.: 4,74g Cuk: 8,10g Ca: mg	<b>Káposztás pogácsa<sup>1,3,7</sup>, Ivólé</b>  E: 344,71kcal Tel.zsír.: g CH: 33,60g Só: 0,00g  Zsír: 15,50g Feh.: 15,43g Cuk: g Ca: mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Ivójoghurt</b>  E: 110,21kcal Tel.zsír.: g CH: 22,94g Só: 0,36g  Zsír: 0,31g Feh.: 3,79g Cuk: g Ca: mg	<b>Zabkeksz<sup>1</sup>, Banán</b>  E: 130,65kcal Tel.zsír.: g CH: 29,69g Só: 0,07g  Zsír: 0,30g Feh.: 1,63g Cuk: 0,22g Ca: mg	<b>Teljes kiörlésű zsemle, Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 59,39kcal Tel.zsír.: g CH: 1,25g Só: 0,01g  Zsír: 5,86g Feh.: 0,39g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 272,77kcal	1 222,82kcal	1 225,85kcal	1 127,93kcal	1 081,07kcal
<b>Zsír:</b>	46,58g	60,52g	38,41g	46,12g	44,54g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,91g	16,27g	7,90g	4,56g	10,89g
<b>Fehérje:</b>	48,99g	64,00g	40,19g	39,10g	54,48g
<b>Szénhidrát:</b>	156,21g	102,55g	176,44g	151,45g	113,91g
<b>Cukor:</b>	17,69g	0,40g	42,30g	0,22g	23,98g
<b>Só:</b>	5,07g	2,12g	5,60g	1,18g	3,57g
<b>Ca:</b>	332,50mg	542,50mg	96,00mg	180,00mg	332,50mg

**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 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!