

Normál

# 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>Reggeli</b>	Teavaj <sup>7</sup> , Tej 2,8% <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Sárgabarack lekvár  E: 314,30kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 36,43g Só: 0,44g  Zsír: 14,02g Feh.: 9,83g Cuk.: 18,17g Ca: 240,00mg	Korpáskifli kockasajttal paradicsommal <sup>1,7</sup> , Tej 2,8% <sup>7</sup>  E: 268,12kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 33,78g Só: 0,73g  Zsír: 10,23g Feh.: 12,68g Cuk.: 12,18g Ca: 324,42mg	Vajízú margarin, Álomsonka (kedvenc ízék), paprika, Tej 2,8% <sup>7</sup> , Félbarna kenyér <sup>1</sup>  E: 276,48kcal Tel.zsír: 0,90g CH: 34,72g Só: 1,04g  Zsír: 9,64g Feh.: 12,80g Cuk.: 9,50g Ca: 240,00mg	Retek, Fehér kenyér <sup>1</sup> , Tej 2,8% <sup>7</sup> , Natúr vajkrém <sup>7</sup>  E: 264,62kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 33,35g Só: 0,67g  Zsír: 10,02g Feh.: 9,65g Cuk.: 9,61g Ca: 240,00mg	Macikáv <sup>7</sup> , Puffancs <sup>1,7</sup> , Vajízú margarin  E: 307,99kcal Tel.zsír: 1,86g CH: 40,43g Só: 0,47g  Zsír: 11,47g Feh.: 9,76g Cuk.: 17,54g Ca: 240,00mg
<b>Tízórai</b>	Rostos gyümölcslé 100%  E: 87,75kcal Tel.zsír: g CH: 20,10g Só: 0,00g  Zsír: 0,15g Feh.: 0,60g Cuk.: 20,10g Ca: mg	Gyümölcs tea  E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Happy Day multivitamin ital  E: 75,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,80g Só: 0,02g  Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk.: 15,45g Ca: mg	Gyümölcs tea  E: 12,62kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Gyümölcs tea  E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Sütőtökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sültvirsli, feltét, alma  E: 329,13kcal Tel.zsír: 2,90g CH: 41,75g Só: 1,06g  Zsír: 13,23g Feh.: 9,96g Cuk.: 28,01g Ca: 120,00mg	Bácskai bulguros hús <sup>1</sup> , Céklasaláta, banán  E: 359,28kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 57,36g Só: 1,20g  Zsír: 6,39g Feh.: 19,56g Cuk.: 25,77g Ca: mg	Fokhagymás csirkemell <sup>10</sup> , Tejszínes kukorica főzelék <sup>1,7</sup> , alma  E: 357,53kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 34,96g Só: 0,44g  Zsír: 12,19g Feh.: 17,13g Cuk.: 19,12g Ca: 120,00mg	Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1</sup> , Csibefasirt <sup>1,3,10</sup> , körte  E: 364,36kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 62,63g Só: 1,17g  Zsír: 9,08g Feh.: 11,85g Cuk.: 48,73g Ca: mg	Őszibarack, Csőben sült sajtos-mandulás karfiol <sup>1,3,5,7,8</sup>  E: 395,88kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 27,39g Só: 1,23g  Zsír: 24,51g Feh.: 20,54g Cuk.: 16,25g Ca: 180,00mg
<b>Uzsonna</b>	Tojáskarika, margarin, Pomáz kenyér, kígyóuborka <sup>1,3</sup>  E: 179,13kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 23,23g Só: 0,39g  Zsír: 6,22g Feh.: 6,23g Cuk.: 0,43g Ca: mg	Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Kenőmáj, jégsaláta  E: 161,20kcal Tel.zsír: 1,66g CH: 24,86g Só: 0,67g  Zsír: 4,10g Feh.: 5,42g Cuk.: 0,26g Ca: mg	Pomáz kenyer <sup>1</sup> , Multivitaminos margarin, Kígyóuborka, Sajt, edami szeletelt <sup>7</sup>  E: 216,55kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 23,16g Só: 0,70g  Zsír: 9,02g Feh.: 9,40g Cuk.: 0,36g Ca: 160,00mg	Hideg tej <sup>7</sup> , Kakaós kalács <sup>1,3,7</sup> , Vaj <sup>7</sup>  E: 297,60kcal Tel.zsír: 6,68g CH: 30,94g Só: 0,25g  Zsír: 17,16g Feh.: 6,45g Cuk.: 14,94g Ca: 144,00mg	Tonhalkrém, Kaliforniai paprika, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 214,06kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 31,63g Só: 0,50g  Zsír: 6,95g Feh.: 7,21g Cuk.: 0,02g Ca: mg
Energia:	910,31kcal	801,21kcal	925,56kcal	939,21kcal	930,53kcal
Zsír:	33,61g	20,72g	31,60g	36,26g	42,93g
Telített zsírsav:	8,43g	5,32g	6,55g	9,93g	10,51g
Fehérje:	26,62g	37,69g	40,08g	27,95g	37,52g
Szénhidrát:	121,50g	119,09g	109,64g	130,01g	102,53g
Cukor:	4,82g	3,00g	g	14,98g	5,49g
Só:	1,89g	2,60g	2,19g	2,09g	2,20g
Ca:	360,00mg	324,42mg	520,00mg	384,00mg	420,00mg

**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. Élesztő 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