

## Étlap

Alsós

2024. április 22 - 2024. április 26

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.22 Hétfő	Tejeskávé <sup>7</sup> , Briós <sup>1,3,7</sup> E: 613,50kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 100,99g Só: 1,16g Zsír: 12,71g Feh.: 23,08g Cuk: 37,11g Ca: 590,94mg	Zabgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , Natúr sertésszelet <sup>1</sup> , Paradicsomos káposzta <sup>1</sup> E: 697,90kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 68,90g Só: 4,06g Zsír: 32,56g Feh.: 29,06g Cuk: 13,99g Ca: 121,42mg	Margarin, Zöldpaprika, párizsi, baromfi sajtos <sup>6</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> E: 250,85kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 26,98g Só: 1,27g Zsír: 11,72g Feh.: 9,11g Cuk: 0,00g Ca: 94,49mg
2024.04.23 Kedd	Barackos tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , tojás <sup>3</sup> , sárgarépa E: 309,54kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 44,57g Só: 1,04g Zsír: 10,27g Feh.: 9,23g Cuk: 9,99g Ca: 42,60mg	Fokhagyma krémleves <sup>1,7,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Jóasszony ragu, Főtt burgonya E: 618,00kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 44,20g Só: 3,17g Zsír: 36,52g Feh.: 25,68g Cuk: 0,00g Ca: 65,02mg	tejszelet E: 132,00kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 11,70g Só: 0,13g Zsír: 8,02g Feh.: 3,07g Cuk: 8,90g Ca: 78,15mg
2024.04.24 Szerda	Limonádé, Kakaós csiga <sup>1,3,6,7</sup> E: 762,17kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 127,11g Só: 0,27g Zsír: 16,18g Feh.: 20,57g Cuk: 21,99g Ca: 98,24mg	Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup> , Sült virslis, Tökfőzelék mir. <sup>1,7</sup> , Gyümölcs E: 916,80kcal Tel.zsír.: 12,37g CH: 92,27g Só: 3,83g Zsír: 48,57g Feh.: 24,01g Cuk: 0,00g Ca: 180,31mg	Margarin, Jégcsap retek, olasz felvágott <sup>6</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 688,10kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 103,48g Só: 3,03g Zsír: 17,52g Feh.: 41,68g Cuk: 0,00g Ca: 825,69mg
2024.04.25 Csütörtök	Almás tea, Margarin, Zala felvágott <sup>6</sup> , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 351,64kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 43,15g Só: 1,86g Zsír: 14,61g Feh.: 11,42g Cuk: 9,99g Ca: 31,14mg	Meggyleves mir. <sup>1,7</sup> , Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur <sup>1,9</sup> E: 717,15kcal Tel.zsír.: 5,92g CH: 89,60g Só: 1,79g Zsír: 25,41g Feh.: 34,55g Cuk: 8,99g Ca: 122,51mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,3</sup> E: 181,70kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g Cuk: 5,90g Ca: 122,44mg
2024.04.26 Péntek	Gyümölcsstea, Körözött <sup>7</sup> , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 204,68kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,83g Só: 0,70g Zsír: 0,69g Feh.: 5,47g Cuk: 9,99g Ca: 23,48mg	Jókai bableves <sup>1,9</sup> , Félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , Darásmetelt <sup>1,3</sup> , Barackíz E: 978,05kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 131,70g Só: 3,02g Zsír: 33,54g Feh.: 37,58g Cuk: 18,69g Ca: 120,85mg	Magvas pogácsa <sup>1,6,7,11,12</sup> E: 2,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,19g Só: 0,00g Zsír: 0,11g Feh.: 0,06g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg

## 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. Tej és abból készült termékek 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 15. Édesítőszer