

## Étlap

Alsós

2024. május 20 - 2024. május 24

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.20 Hétfő	Ünnep <sup>1,7,12</sup> E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Ünnep <sup>1,7,12</sup> E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Ünnep <sup>1,7,12</sup> E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.05.21 Kedd	Csipkebogyó tea, Pékszendvics <sup>1,7</sup> E: 350,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,41g Só: 0,00g Zsír: 16,10g Feh.: 6,31g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> , Vadas csirketokány <sup>1,7,10</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> E: 659,86kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 96,61g Só: 2,25g Zsír: 23,13g Feh.: 22,13g Cuk: 17,98g Ca: 98,84mg	Margarin, Sárgarépa, párizsi, baromfi sajtos <sup>6</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> E: 147,87kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 3,88g Só: 0,79g Zsír: 12,92g Feh.: 3,72g Cuk: 0,00g Ca: 90,13mg
2024.05.22 Szerda	Karamell <sup>7</sup> , Mazsolás molnárka <sup>1,3,7</sup> E: 348,95kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 53,03g Só: 0,95g Zsír: 8,75g Feh.: 14,09g Cuk: 12,39g Ca: 299,26mg	Májgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Dínó <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> , Zöldborsófőzelék mir. <sup>1,7</sup> , Gyümölcs E: 729,66kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 66,08g Só: 2,92g Zsír: 42,63g Feh.: 17,78g Cuk: 9,16g Ca: 132,37mg	Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup> , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 382,75kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 26,01g Só: 0,90g Zsír: 25,23g Feh.: 12,64g Cuk: 0,00g Ca: 19,84mg
2024.05.23 Csütörtök	Áfonyás tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , tojás <sup>3</sup> E: 318,02kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 42,59g Só: 1,01g Zsír: 12,24g Feh.: 8,94g Cuk: 9,99g Ca: 31,46mg	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Pritaminpaprikás vagdalt <sup>1,3,7</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup> , Csemege uborka, napraforgómag E: 800,24kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 58,73g Só: 5,75g Zsír: 48,26g Feh.: 30,18g Cuk: 0,00g Ca: 202,66mg	Sajtkrém <sup>6,7</sup> , Paradicsom, Magvas rúd <sup>1,6,7,11,12</sup> E: 201,96kcal Tel.zsír.: 11,47g CH: 3,19g Só: 0,60g Zsír: 19,46g Feh.: 3,31g Cuk: 0,00g Ca: 81,00mg
2024.05.24 Péntek	Citromos tea, Margarin, löncs felvágott <sup>6</sup> , Kígyóuborka, Kifli <sup>1,3</sup> E: 332,39kcal Tel.zsír.: 5,86g CH: 34,36g Só: 1,96g Zsír: 17,21g Feh.: 9,61g Cuk: 9,99g Ca: 19,38mg	Legényfogó leves <sup>1,7,9</sup> , Túrótöltelikes gombóc <sup>1,5,6,7</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup> E: 748,20kcal Tel.zsír.: 7,74g CH: 60,58g Só: 2,15g Zsír: 47,10g Feh.: 18,58g Cuk: 0,00g Ca: 97,70mg	Pancsos karika <sup>1</sup> E: 48,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,52g Só: 0,00g Zsír: 1,32g Feh.: 1,40g 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