

## Étlap

Alsós

2024. május 27 - 2024. május 31

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.27 Hétfő	Tejeskávé <sup>7</sup> , Kakaós csiga <sup>1,3,6,7</sup> E: 1 124,48kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 181,69g Só: 0,96g Zsír: 24,15g Feh.: 38,32g Cuk: 38,97g Ca: 675,27mg	Lebbencsleves <sup>1,3,9</sup> , Sült virsli, Kapros káposzta főzelék <sup>1,7</sup> , teljesörlesű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 646,01kcal Tel.zsír.: 10,37g CH: 59,93g Só: 3,89g Zsír: 36,90g Feh.: 17,28g Cuk: 0,00g Ca: 106,43mg	Margarin, Jégcsap retek, bagett <sup>1,7</sup> , füstölt sonka E: 271,54kcal Tel.zsír.: 7,88g CH: 15,32g Só: 2,24g Zsír: 22,23g Feh.: 9,43g Cuk: 0,00g Ca: 20,17mg
2024.05.28 Kedd	Barackos tea, Félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Zöldpaprika, felvágott <sup>6</sup> E: 301,28kcal Tel.zsír.: 8,89g CH: 11,83g Só: 1,75g Zsír: 24,65g Feh.: 7,63g Cuk: 9,99g Ca: 21,20mg	Zöldborsóleves mir. <sup>1,9</sup> , Csirkepaprikás <sup>1,7</sup> , Galuska köret <sup>1,3</sup> E: 784,83kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 83,38g Só: 5,63g Zsír: 40,19g Feh.: 31,25g Cuk: 1,00g Ca: 78,02mg	Zabkeksz gyümölcsös <sup>1,3,7,8</sup> E: 232,43kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,85g Só: 0,00g Zsír: 9,35g Feh.: 3,65g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.05.29 Szerda	Csipkebogyó tea, Rozsos stangli <sup>1,3,7</sup> , kockasajt <sup>7</sup> E: 202,48kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,25g Só: 0,00g Zsír: 3,20g Feh.: 9,35g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg	Fokhagyma krémleves <sup>1,7,9</sup> , Levesgyöngy betét <sup>1,3,7</sup> , Paprikásburgonya virsli, savanyúság <sup>12,15</sup> E: 683,98kcal Tel.zsír.: 9,87g CH: 61,78g Só: 3,92g Zsír: 38,01g Feh.: 22,75g Cuk: 0,00g Ca: 51,16mg	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> E: 100,74kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 1,04g Só: 0,55g Zsír: 8,35g Feh.: 5,17g Cuk: 0,00g Ca: 7,75mg
2024.05.30 Csütörtök	Meggyes tea, Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Sárgarépa, Zsemle <sup>1,3,7</sup> E: 293,73kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 41,41g Só: 1,19g Zsír: 10,44g Feh.: 8,05g Cuk: 9,99g Ca: 34,82mg	Zabgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Húsos babragu, félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 630,26kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 69,82g Só: 2,42g Zsír: 24,84g Feh.: 30,98g Cuk: 0,42g Ca: 110,48mg	Kefir <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 271,58kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 34,82g Só: 1,31g Zsír: 8,85g Feh.: 12,90g Cuk: 0,00g Ca: 282,74mg
2024.05.31 Péntek	Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , tej <sup>7</sup> E: 380,95kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 53,55g Só: 1,23g Zsír: 12,39g Feh.: 13,42g Cuk: 8,10g Ca: 307,43mg	Sertésgulyás <sup>9</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> , Tészta köret <sup>1,3</sup> , Tejföl öntet <sup>7</sup> , Gyümölcs E: 774,08kcal Tel.zsír.: 10,51g CH: 74,23g Só: 1,99g Zsír: 37,44g Feh.: 32,31g Cuk: 0,00g Ca: 326,56mg	Margarin, Paradicsom, Zsemle <sup>1,3,7</sup> , pulyka felvágott E: 265,05kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 32,22g Só: 1,85g Zsír: 9,67g Feh.: 12,02g Cuk: 0,00g Ca: 47,63mg

## 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