

## Étlap

Felsős

2024. június 3 - 2024. június 7

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.03 Hétfő	Kakaó <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 301,17kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 48,59g Só: 0,96g Zsír: 4,94g Feh.: 14,71g Cuk: 9,99g Ca: 297,80mg	Hamisgulyás <sup>9</sup> , Zöldbabfőzelék mir. <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt, Gyümölcs E: 712,88kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 70,89g Só: 3,03g Zsír: 29,12g Feh.: 42,13g Cuk: 0,00g Ca: 61,50mg	Szalámi csemege, Margarin, Zöldpaprika, Zsemle <sup>1,3,7</sup> E: 368,77kcal Tel.zsír.: 7,67g CH: 30,28g Só: 2,10g Zsír: 22,17g Feh.: 11,65g Cuk: 0,00g Ca: 23,24mg
2024.06.04 Kedd	Citromos tea, Félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , Magyaros vajkrém <sup>7</sup> , Jégcsap retek E: 121,70kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 12,03g Só: 0,01g Zsír: 7,83g Feh.: 0,76g Cuk: 9,99g Ca: 8,47mg	Csurgatott tojás leves <sup>1,3</sup> , Reszelt sajt, Paradicsomos-csirkés penne <sup>1,3</sup> E: 650,13kcal Tel.zsír.: 10,22g CH: 63,74g Só: 2,70g Zsír: 27,24g Feh.: 38,82g Cuk: 0,00g Ca: 321,93mg	Alma, Zabkeksz gyümölcsös <sup>1,3,7,8</sup> E: 267,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,85g Só: 0,01g Zsír: 9,75g Feh.: 4,05g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
2024.06.05 Szerda	Karamell <sup>7</sup> , Kalács <sup>1,3,7</sup> E: 447,57kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 69,64g Só: 1,06g Zsír: 11,11g Feh.: 16,75g Cuk: 15,88g Ca: 306,00mg	Zöldségleves mir. <sup>1,3,9</sup> , Sült virslis, Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> E: 648,66kcal Tel.zsír.: 9,01g CH: 52,93g Só: 3,86g Zsír: 33,89g Feh.: 29,49g Cuk: 1,50g Ca: 127,51mg	Tonhalkrém <sup>3,4,10</sup> , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> E: 34,62kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 1,44g Só: 0,06g Zsír: 2,30g Feh.: 1,98g Cuk: 0,00g Ca: 12,31mg
2024.06.06 Csütörtök	Meggyes tea, Kenőmájás <sup>6,7</sup> , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 374,73kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 50,03g Só: 1,61g Zsír: 13,21g Feh.: 13,38g Cuk: 9,99g Ca: 32,54mg	Szilvaleves <sup>1,7</sup> , Kakukkfűves-mustáros csirkecomb <sup>10</sup> , Burgonyapüré <sup>6,7</sup> , Vitamin saláta E: 657,01kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 77,10g Só: 3,47g Zsír: 24,25g Feh.: 30,79g Cuk: 9,99g Ca: 199,58mg	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
2024.06.07 Péntek	Almás tea, Félbarna kenyér <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Zöldpaprika, párizsi, baromfi sajtos <sup>6</sup> E: 239,99kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 13,47g Só: 1,03g Zsír: 17,89g Feh.: 5,89g Cuk: 9,99g Ca: 128,24mg	Halgulyás <sup>1,3,4,9</sup> , Káposztás kocka <sup>1,3</sup> E: 658,15kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 108,46g Só: 3,08g Zsír: 17,49g Feh.: 17,51g Cuk: 9,99g Ca: 85,84mg	Gyümölcsjoghurt <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 198,50kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 34,51g Só: 0,74g Zsír: 2,75g Feh.: 8,75g Cuk: 5,90g Ca: 126,74mg

## 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