

alsós

# Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	Szalámis zsemle <sup>1,6</sup> , Tea E: 251,24kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 13,84g Só: 0,21g Zsír: 20,32g Feh.: 2,53g Cuk: 9,02g Ca: mg	Kakaó neskakaóból <sup>7</sup> , kuglóf <sup>1</sup> E: 380,44kcal Tel.zsír: g CH: 62,91g Só: 0,35g Zsír: 7,89g Feh.: 13,00g Cuk: 24,50g Ca: mg	Tea - gyümölcs, magyaros vajkrém <sup>3</sup> , korpás zsemle <sup>1</sup> , kápia paprika E: 289,80kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 35,26g Só: 0,75g Zsír: 13,38g Feh.: 5,51g Cuk: 7,50g Ca: mg	Tejeskávé neskávéból <sup>7</sup> , sajtos stangli <sup>1,3,7</sup> E: 371,42kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 61,77g Só: 0,80g Zsír: 7,93g Feh.: 12,44g Cuk: 18,90g Ca: 252,00mg	Főtt tojás <sup>3</sup> , Tea, T.k. búzakenyér <sup>1</sup> , margarin liga E: 396,08kcal Tel.zsír: 6,66g CH: 34,67g Só: 0,87g Zsír: 25,36g Feh.: 5,41g Cuk: 10,15g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> , Bolognai makaróni <sup>1,3,7</sup> E: 825,53kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 93,74g Só: 2,82g Zsír: 36,28g Feh.: 31,68g Cuk: g Ca: 90,00mg	Kertészleves <sup>1,3</sup> , Gyros, Sült burgonya, Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , Saláta mix <sup>7,9</sup> E: 900,61kcal Tel.zsír: 9,23g CH: 65,73g Só: 2,95g Zsír: 45,21g Feh.: 50,84g Cuk: g Ca: 213,10mg	Káposzta leves <sup>1,7</sup> , Csirkepörkölt <sup>12</sup> , főtt tészta <sup>1,3</sup> E: 549,25kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 63,60g Só: 1,04g Zsír: 19,75g Feh.: 27,58g Cuk: g Ca: 25,00mg	Fahéjas szilvaleves <sup>7</sup> , Sült kolbász, Serpenyős burgonya, Csemege uborka E: 747,84kcal Tel.zsír: 9,57g CH: 82,07g Só: 0,76g Zsír: 38,05g Feh.: 17,45g Cuk: 15,00g Ca: 120,00mg	Tejfölös burgonyaleves <sup>1,7</sup> , Túrós csusza <sup>7</sup> E: 548,53kcal Tel.zsír: 10,01g CH: 28,89g Só: 0,42g Zsír: 37,46g Feh.: 22,13g Cuk: g Ca: 406,00mg
<b>Uzsonna</b>	Zalakrém <sup>6</sup> , T.k. búzakenyér <sup>1</sup> , jégcsapretek E: 303,92kcal Tel.zsír: 5,09g CH: 25,81g Só: 1,16g Zsír: 16,78g Feh.: 11,18g Cuk: 1,15g Ca: mg	T.k.búzakenyér <sup>1</sup> , savanyú káposzta, margarin, sertés zsír E: 372,86kcal Tel.zsír: g CH: 26,51g Só: 1,30g Zsír: 26,86g Feh.: 5,30g Cuk: 1,15g Ca: mg	Lekváros kenyér <sup>1</sup> E: 169,49kcal Tel.zsír: g CH: 34,31g Só: 0,84g Zsír: 0,96g Feh.: 5,70g Cuk: 1,38g Ca: mg	nápolyi <sup>1</sup> , mandarin E: 310,40kcal Tel.zsír: g CH: 42,95g Só: 0,00g Zsír: 12,55g Feh.: 4,09g Cuk: g Ca: mg	kockasajt <sup>7</sup> , teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> E: 209,75kcal Tel.zsír: 9,40g CH: 18,65g Só: 1,33g Zsír: 10,98g Feh.: 8,25g Cuk: g Ca: 250,00mg
Energia:	1 380,70kcal	1 653,91kcal	1 008,54kcal	1 429,66kcal	1 154,36kcal
Zsír:	73,38g	79,96g	34,09g	58,53g	73,80g
Telített zsírsav:	15,15g	9,23g	3,81g	12,82g	26,07g
Fehérje:	45,39g	69,14g	38,79g	33,98g	35,80g
Szénhidrát:	133,39g	155,15g	133,17g	186,79g	82,21g
Cukor:	10,17g	25,65g	8,88g	33,90g	10,15g
Só:	4,19g	4,60g	2,63g	1,56g	2,62g
Ca:	90,00mg	213,10mg	25,00mg	372,00mg	656,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

### 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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillaqfűrt