

## Étlap

Alsós

2024. április 15 - 2024. április 19

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.15 Hétfő	Áfonyás tea, Pékszendvics <sup>1,3,7,8,11</sup> E: 300,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,21g Só: 0,00g Zsír: 14,50g Feh.: 4,01g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg	Zellerkrémleves mir. <sup>1,7,9</sup> , Rántott halrudacska <sup>1,3,4</sup> , Rizi-bizi, Tartármártás <sup>3,7,10</sup> , tökmag E: 790,26kcal Tel.zsír.: 7,17g CH: 42,70g Só: 0,91g Zsír: 56,30g Feh.: 26,20g Cuk: 2,00g Ca: 99,30mg	Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Edami sajt <sup>7</sup> E: 307,85kcal Tel.zsír.: 6,20g CH: 34,62g Só: 1,36g Zsír: 13,37g Feh.: 11,92g Cuk: 0,00g Ca: 225,11mg
2024.04.16 Kedd	Erdei gyümölcsstea, Jégcsap retek, csemege szalámi, bagett <sup>1,7</sup> E: 666,76kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 103,60g Só: 2,26g Zsír: 15,43g Feh.: 41,48g Cuk: 9,99g Ca: 814,82mg	Májgaluska leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldborsófőzelék mir. <sup>1,7</sup> , Főtt tojás <sup>3</sup> , Gyümölcs E: 465,72kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 68,61g Só: 2,91g Zsír: 12,49g Feh.: 17,64g Cuk: 9,16g Ca: 134,43mg	Áfonyás túrókrém <sup>7</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 236,58kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 42,58g Só: 0,71g Zsír: 2,77g Feh.: 9,85g Cuk: 5,00g Ca: 43,39mg
2024.04.17 Szerda	Tej <sup>7</sup> , Mazsolás molnárka <sup>1,3,7</sup> E: 308,75kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 43,04g Só: 0,95g Zsír: 8,75g Feh.: 14,09g Cuk: 2,40g Ca: 299,20mg	Magyaros gombaleves <sup>1</sup> , Tejszínes kukoricás tészta (csirkehússal) <sup>1,3,7</sup> E: 539,33kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 62,93g Só: 1,18g Zsír: 19,51g Feh.: 26,95g Cuk: 0,00g Ca: 81,39mg	Margarin, Zöldpaprika, Piramis felvágott <sup>6</sup> , Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> E: 252,10kcal Tel.zsír.: 3,85g CH: 26,15g Só: 1,41g Zsír: 11,95g Feh.: 9,76g Cuk: 0,00g Ca: 24,79mg
2024.04.18 Csütörtök	Csipkebogyó tea, Margarin, Tavasz felvágott <sup>6</sup> , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> E: 327,04kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 43,85g Só: 1,60g Zsír: 12,50g Feh.: 9,32g Cuk: 9,99g Ca: 32,83mg	Olasz zöldségleves <sup>9</sup> , Fasírtgolyó (csirke) <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup> , Burgonya főzelék <sup>1,7</sup> E: 696,48kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 60,26g Só: 2,53g Zsír: 39,06g Feh.: 23,92g Cuk: 0,00g Ca: 120,14mg	dejós csiga <sup>1,3,7</sup> E: 192,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,57g Só: 0,00g Zsír: 7,34g Feh.: 4,68g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.04.19 Péntek	Meggyes tea, Tojáskrém <sup>3,10</sup> , Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , sárgarépa E: 308,82kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 44,67g Só: 1,08g Zsír: 10,62g Feh.: 8,15g Cuk: 9,99g Ca: 39,13mg	Gyömbéres jérceleves <sup>9</sup> , Szilvás gombóc mir. <sup>1,3</sup> , Fahéjas szórat E: 687,99kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 96,12g Só: 4,41g Zsír: 22,14g Feh.: 24,46g Cuk: 16,00g Ca: 81,99mg	Kifli <sup>1,3</sup> , tej <sup>7</sup> E: 357,20kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,00g Só: 1,16g Zsír: 11,48g Feh.: 17,36g Cuk: 0,00g Ca: 464,44mg

## 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