

# Étlap

2023. február 6 - 2023. február 12



## Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek	2023.02.11 Szombat	2023.02.12 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Briós [1,3,7], Tejeskávé [7]  E: 401kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 65,52g Só: 0,82g  Zsír: 8,82g Feh.: 14,36g H.Cuk: 18,13g Ca: 303,75mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika, Tej 1,5% [7]  E: 505kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 57,16g Só: 1,11g  Zsír: 18,30g Feh.: 27,45g H.Cuk: g Ca: 432,71mg	Lekváros kenyér [1], Tea  E: 370kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 84,40g Só: 0,99g  Zsír: 6,08g Feh.: 10,09g H.Cuk: 28,68g Ca: 25,10mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Májkrém [6,11], Tej 1,5% [7], Uborka  E: 429kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 44,89g Só: 1,09g  Zsír: 17,49g Feh.: 22,48g H.Cuk: g Ca: 431,74mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Fűszeres vajkrém [7], Tej 1,5% [7]  E: 424kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 56,21g Só: 0,87g  Zsír: 13,60g Feh.: 18,71g H.Cuk: g Ca: 376,89mg	Rozsos kenyér, margarin, csemege szalámi, uborka [1], Csipkebogó tea  E: 452kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 54,01g Só: 1,22g  Zsír: 19,51g Feh.: 14,63g H.Cuk: 9,99g Ca: 38,18mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Karamellás tej [7]  E: 466kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 51,86g Só: 0,72g  Zsír: 19,30g Feh.: 17,24g H.Cuk: 5,00g Ca: 342,03mg
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves [1,9], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Fejtettbab főzelék [1,7], Sült kolbász  E: 734kcal Tel.zsír: 12,33g CH: 63,14g Só: 1,67g  Zsír: 38,77g Feh.: 31,79g H.Cuk: g Ca: 143,54mg	Köményleves [1], Kenyérkocka [1], Tavasz ragu, Burgonyapüré [7]  E: 694kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 78,89g Só: 0,52g  Zsír: 26,16g Feh.: 34,51g H.Cuk: 4,21g Ca: 154,16mg	Vajgaluska leves [1,3], Csirkepörkölt, Párolt rizs, Céklasaláta  E: 716kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 88,54g Só: 0,87g  Zsír: 22,87g Feh.: 36,84g H.Cuk: 5,99g Ca: 142,79mg	Eperkrém leves [1,7,8], Göngyölt sertéskaraj [1,3], Zöldséges bulgur [1]  E: 739kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 93,04g Só: 0,46g  Zsír: 26,00g Feh.: 35,41g H.Cuk: g Ca: 147,17mg	Sertésraguleves [3,7,9], Dejós tészta [1,8], Mandarin  E: 707kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 78,29g Só: 0,23g  Zsír: 30,90g Feh.: 25,65g H.Cuk: 3,25g Ca: 135,67mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Rakott burgonya [3,7], Káposzta saláta  E: 717kcal Tel.zsír: 10,88g CH: 73,19g Só: 5,78g  Zsír: 33,73g Feh.: 28,30g H.Cuk: 3,90g Ca: 186,42mg	Alföldi zöldségleves [9], Lecsős sertésszelet, Tarhonya köret [1]  E: 724kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 65,72g Só: 0,35g  Zsír: 34,59g Feh.: 34,55g H.Cuk: g Ca: 78,97mg
<b>Vacsora</b>	Túrógombóc [1,3,7]  E: 408kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 41,34g Só: 0,53g  Zsír: 14,44g Feh.: 27,55g H.Cuk: 5,00g Ca: 136,23mg	Tepertős hatszög [1,3,7]  E: 349kcal Tel.zsír: g CH: 36,08g Só: 0,51g  Zsír: 16,19g Feh.: 8,45g H.Cuk: g Ca: mg	Tartármártás kefirrel [3,7,10], Rántott gomba [1,3], Mexikói zöldségköret, fél adag  E: 376kcal Tel.zsír: 2,80g CH: 33,95g Só: 0,50g  Zsír: 17,71g Feh.: 15,99g H.Cuk: 1,00g Ca: 91,86mg	Lasagne [1,3,7,8]  E: 345kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 46,11g Só: 0,26g  Zsír: 8,84g Feh.: 19,58g H.Cuk: g Ca: 127,29mg	Sült karajos szendvics [1], Fejessaláta  E: 374kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 38,92g Só: 0,50g  Zsír: 13,20g Feh.: 23,46g H.Cuk: 5,00g Ca: 56,43mg	Fahéjas croissant [1,3,6,7], Limonádé cukor nélkül  E: 304kcal Tel.zsír: g CH: 35,34g Só: 0,49g  Zsír: 12,08g Feh.: 11,74g H.Cuk: g Ca: 59,20mg	Kefir [7], Kifli [1,7]  E: 309kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 44,55g Só: 0,65g  Zsír: 8,52g Feh.: 13,29g H.Cuk: g Ca: 282,66mg
<b>Energia:</b>	1 542,65kcal	1 548,15kcal	1 461,31kcal	1 512,50kcal	1 504,51kcal	1 473,58kcal	1 499,31kcal
<b>Zsír:</b>	62,04g	60,65g	46,66g	52,33g	57,70g	65,32g	62,41g
<b>Telített zsírsav:</b>	22,83g	8,39g	7,37g	9,08g	9,88g	17,52g	8,79g
<b>Fehérje:</b>	73,70g	70,40g	62,92g	77,47g	67,82g	54,66g	65,08g
<b>Szénhidrát:</b>	170,00g	172,14g	206,88g	184,03g	173,42g	162,54g	162,13g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	23,13g	4,21g	35,67g	g	8,25g	13,89g	5,00g
<b>Só:</b>	3,01g	2,15g	2,36g	1,81g	1,60g	7,49g	1,72g
<b>Ca:</b>	583,52mg	586,87mg	259,75mg	706,20mg	568,99mg	283,80mg	703,66mg

### 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