

## Alsós

## ÉTLAP

2020. szeptember 21 - 2020. szeptember 25

| Étkezés           | 2020.09.21<br>Hétfő   | 2020.09.22<br>Kedd  | 2020.09.23<br>Szerda  | 2020.09.24<br>Csütörtök  | 2020.09.25<br>Péntek  |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Reggeli</b>    | Tejbedara fahéjas<br>szóráttal <sup>1,7,13</sup><br><br>E: 335kcal<br>Tel.zsír: 3,80g<br>CH: 50,29g<br>Só: 0,04g<br><br>Zsír: 7,30g<br>Feh.: 11,32g<br>Cuk: 9,99g<br>Ca: 306,25mg   | Körözött túrókrém <sup>(7)</sup> , Tej <sup>7</sup> ,<br>teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 363kcal<br>Tel.zsír: 4,56g<br>CH: 40,24g<br>Só: 1,18g<br><br>Zsír: 11,93g<br>Feh.: 18,94g<br>Cuk: 0,45g<br>Ca: 309,21mg                                    | Lencsekrém <sup>11</sup> , Mézes<br>gyümölcsstea, Lajta fehér<br>kenyér <sup>1,6</sup><br><br>E: 257kcal<br>Tel.zsír: 0,45g<br>CH: 45,73g<br>Só: 0,79g<br><br>Zsír: 4,81g<br>Feh.: 8,42g<br>Cuk: g<br>Ca: 33,69mg | Kalács <sup>1,3,7</sup> , Kakaó <sup>7,14</sup><br><br>E: 395kcal<br>Tel.zsír: 6,46g<br>CH: 53,18g<br>Só: 0,42g<br><br>Zsír: 11,55g<br>Feh.: 13,81g<br>Cuk: 8,56g<br>Ca: 318,49mg  | Főtt tojás <sup>3</sup> , Margarin, Tej <sup>7</sup> ,<br>kukoricás kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 381kcal<br>Tel.zsír: 5,06g<br>CH: 40,28g<br>Só: 2,04g<br><br>Zsír: 15,99g<br>Feh.: 14,57g<br>Cuk: g<br>Ca: 252,66mg           |
| <b>Ebéd</b>       | Paradicsomleves <sup>1,9</sup> ,<br>Csőbensült kelbimbó <sup>1,3,7</sup> ,<br>Natúr csirkemell <sup>1</sup><br><br>E: 673kcal<br>Tel.zsír: 8,96g<br>CH: 46,63g<br>Só: 4,81g<br><br>Zsír: 35,10g<br>Feh.: 38,35g<br>Cuk: 5,99g<br>Ca: 225,66mg | Köménymag leves pirított<br>tésztával <sup>(1)</sup> , Majorannás<br>burgonyafőzelék <sup>1,7</sup> ,<br>Gombafasírt <sup>1,3</sup><br><br>E: 668kcal<br>Tel.zsír: 5,97g<br>CH: 72,45g<br>Só: 3,78g<br><br>Zsír: 31,95g<br>Feh.: 15,90g<br>Cuk: g<br>Ca: 122,74mg | Gulyásleves <sup>1,3</sup> , Házi<br>pogácsa <sup>1,3,7</sup><br><br>E: 606kcal<br>Tel.zsír: 6,39g<br>CH: 60,72g<br>Só: 2,30g<br><br>Zsír: 29,94g<br>Feh.: 18,89g<br>Cuk: g<br>Ca: 93,15mg                        | Csontleves eperlevéllel <sup>9</sup> ,<br>Székelykáposzta <sup>1,7</sup> , Óvári<br>fehér kenyér <sup>1,6</sup><br><br>E: 472kcal<br>Tel.zsír: 2,72g<br>CH: 47,14g<br>Só: 3,39g<br><br>Zsír: 17,86g<br>Feh.: 26,64g<br>Cuk: g<br>Ca: 75,93mg | Zöldborsóleves <sup>1</sup> ,<br>Fokhagymás tokány,<br>Török rizs <sup>1</sup> , Csemege<br>uborka<br><br>E: 553kcal<br>Tel.zsír: 1,71g<br>CH: 60,56g<br>Só: 4,52g<br><br>Zsír: 21,23g<br>Feh.: 29,70g<br>Cuk: g<br>Ca: 73,73mg |
| <b>Uzsonna</b>    | Póréhagymás vajkrém <sup>7</sup> ,<br>reték, teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 195kcal<br>Tel.zsír: g<br>CH: 28,35g<br>Só: 0,78g<br><br>Zsír: 6,15g<br>Feh.: 5,86g<br>Cuk: 0,45g<br>Ca: 35,85mg                                | Gyümölcs puding házi <sup>(7)</sup><br><br>E: 123kcal<br>Tel.zsír: 1,52g<br>CH: 23,17g<br>Só: 0,01g<br><br>Zsír: 3,01g<br>Feh.: 0,56g<br>Cuk: 8,99g<br>Ca: 19,55mg  | Margarin, Diákcsemege,<br>rozsenyér <sup>1,6</sup><br><br>E: 273kcal<br>Tel.zsír: 1,74g<br>CH: 25,18g<br>Só: 0,83g<br><br>Zsír: 14,50g<br>Feh.: 9,67g<br>Cuk: g<br>Ca: 14,30mg                                    | Paradicsomos sajtkrém <sup>7</sup> ,<br>paprika, teljes kiőrlésű<br>kenyér <sup>1</sup><br><br>E: 301kcal<br>Tel.zsír: 5,37g<br>CH: 29,87g<br>Só: 1,30g<br><br>Zsír: 15,99g<br>Feh.: 9,10g<br>Cuk: 0,45g<br>Ca: 124,40mg                     | kockasajt <sup>7</sup> , kifli <sup>1</sup><br><br>E: 197kcal<br>Tel.zsír: 5,10g<br>CH: 23,74g<br>Só: 1,50g<br><br>Zsír: 7,25g<br>Feh.: 8,26g<br>Cuk: g<br>Ca: 133,44mg   |
| Energia:          | 1 203,04kcal  | 1 153,15kcal  | 1 135,69kcal  | 1 167,42kcal   | 1 131,17kcal  |
| Zsír:             | 48,56g  | 46,89g  | 49,26g  | 45,40g   | 44,47g  |
| Telített zsírsav: | 12,76g  | 12,05g  | 8,58g   | 14,55g   | 11,87g  |
| Fehérje:          | 55,53g  | 35,39g  | 36,98g  | 49,55g   | 52,52g  |
| Szénhidrát:       | 125,27g   | 135,86g   | 131,63g   | 130,19g  | 124,59g   |
| Hozzáadott cukor: | 16,43g  | 9,44g   | g   | 9,01g  | g   |
| Só:               | 5,63g   | 4,97g   | 3,91g   | 5,11g  | 8,06g   |
| Ca:               | 567,76mg  | 451,50mg  | 141,14mg  | 518,82mg   | 459,83mg  |

**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. Fahéj és abból készült termékek 14. Kakaó és abból készült termékek