

## Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej <sup>7</sup> Pacsní <sup>1</sup> E: 266,50kcal Feh.: 11,05g Só: 0,55g Zsír: 7,40g CH: 38,60g	Limonádé Diákcsemege szalámi Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> kígyó uborka E: 236,40kcal Feh.: 7,41g Só: 0,53g Zsír: 8,61g CH: 31,65g	Tejeskávé <sup>7</sup> Fonott kalács <sup>1,3,7</sup> E: 346,79kcal Feh.: 11,33g Só: 0,70g Zsír: 9,66g CH: 53,23g	Citromos tea Sütlhúskrémm <sup>1,10</sup> Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> savanyú káposzta E: 273,35kcal Feh.: 13,08g Só: 0,98g Zsír: 7,74g CH: 36,54g	Citromos tea Tonhalkrémm <sup>4,10</sup> Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> lilahagyma E: 236,23kcal Feh.: 7,12g Só: 0,57g Zsír: 7,34g CH: 34,48g
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3</sup> Csikóstokány <sup>1,7</sup> Párolt rizs E: 504,49kcal Feh.: 21,42g Só: 0,50g Zsír: 24,10g CH: 45,30g	Csokonaileves <sup>1,7,9,10</sup> Ízes bukta <sup>1,3,7</sup> E: 463,42kcal Feh.: 15,22g Só: 0,60g Zsír: 18,35g CH: 58,09g	Tarhonyaleves <sup>1</sup> Vagdalt pogácsa <sup>1,3,7,8</sup> Finomfőzelék <sup>1,7</sup> E: 440,89kcal Feh.: 18,22g Só: 0,56g Zsír: 23,18g CH: 34,99g	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> Rántott csirkemell <sup>1,3</sup> Burgonyapüré <sup>7</sup> savanyúság E: 609,72kcal Feh.: 25,14g Só: 0,82g Zsír: 30,32g CH: 57,82g	vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Spagetti carbonara <sup>1,7</sup> E: 491,06kcal Feh.: 21,86g Só: 1,02g Zsír: 15,79g CH: 61,33g
<b>Uzsonna</b>	Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> Pritaminos csirkefelvágott <sup>6</sup> E: 185,45kcal Feh.: 6,44g Só: 0,90g Zsír: 6,80g CH: 24,45g	Kifli <sup>1,3</sup> Monte puding <sup>6,7</sup> E: 227,51kcal Feh.: 7,06g Só: 0,71g Zsír: 0,90g CH: 45,45g	Zala felvágott <sup>6</sup> Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup> retek E: 204,29kcal Feh.: 7,68g Só: 0,97g Zsír: 8,68g CH: 24,74g	Mini piskóta gyümölcs E: 137,88kcal Feh.: 2,10g Só: 0,16g Zsír: 5,04g CH: 21,00g	Kifli <sup>1,3</sup> Túrórudi <sup>5,7</sup> E: 275,96kcal Feh.: 8,57g Só: 0,66g Zsír: 5,95g CH: 44,79g
Energia:	956,44kcal	927,33kcal	991,98kcal	1 020,94kcal	1 003,26kcal
Zsír:	38,30g	27,86g	41,52g	43,10g	29,07g
Fehérje:	38,90g	29,69g	37,22g	40,32g	37,55g
Szénhidrát:	108,35g	135,19g	112,96g	115,37g	140,60g
Só:	1,94g	1,84g	2,23g	1,96g	2,25g

**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. Csillagfürt