

Étlap

2021. szeptember 27 - 2021. október 1

Étkezés	2021.09.27 Hétfő	2021.09.28 Kedd	2021.09.29 Szerda	2021.09.30 Csütörtök	2021.10.01 Péntek
Tízórai	Paradicsom, Kenőmájás^{6,7}, Tea, Teljeskiőrlésű kenyér E: 362kcal Tel.zsír: 6,35g CH: 41,29g Só: 2,36g Zsír: 14,65g Feh.: 13,99g Cuk: 5,99g Ca: 12,39mg	Graham kenyér¹, Paprika, Olasz felvágott⁶, Margarin⁷, Tejeskávét⁷ E: 597kcal Tel.zsír: 9,53g CH: 65,48g Só: 3,43g Zsír: 26,23g Feh.: 22,38g Cuk: 19,98g Ca: 306,52mg	Sajtkrém^{7,8}, Tea, Kígyó uborka, Teljeskiőrlésű kenyér E: 350kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 40,76g Só: 1,36g Zsír: 14,99g Feh.: 10,83g Cuk: 5,99g Ca: 101,11mg	Briós^{1,3,7}, Margarin⁷, Kakaó⁷ E: 422kcal Tel.zsír: 5,77g CH: 58,12g Só: 0,76g Zsír: 14,77g Feh.: 13,90g Cuk: 18,82g Ca: 316,42mg	Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika, Tea, Trappista sajt⁷ E: 205kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 30,58g Só: 1,07g Zsír: 4,78g Feh.: 8,36g Cuk: 5,99g Ca: 92,79mg
Ebéd	Kertészleves¹, Rizs, Sertéstokány Budapest módra E: 708kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 86,33g Só: 3,48g Zsír: 22,50g Feh.: 35,54g Cuk: g Ca: 82,91mg	Vajgaluskaleves^{1,3}, Tökfőzelék¹, Köményes sertés apróhús, Kenyer^{1,3,7} E: 686kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 71,33g Só: 3,92g Zsír: 29,44g Feh.: 30,75g Cuk: g Ca: 138,88mg	Csirkebecsinált leves¹, Gránátos kocka¹, Csemege uborka E: 558kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 71,45g Só: 3,73g Zsír: 17,02g Feh.: 27,01g Cuk: g Ca: 85,20mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Rakott karfiol, Teljeskiőrlésű kenyér E: 702kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 84,21g Só: 3,21g Zsír: 22,38g Feh.: 36,62g Cuk: 10,79g Ca: 164,35mg	Zellerkrémleves^{1,7,8,9}, Levesgyöngy^{1,3,7}, Fokhagymás sertés sült, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 553kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 57,76g Só: 3,51g Zsír: 23,50g Feh.: 25,58g Cuk: 7,99g Ca: 129,38mg
Uzsonna	Túrórudi^{5,7,8}, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 367kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 62,79g Só: 0,78g Zsír: 5,62g Feh.: 7,94g Cuk: 15,17g Ca: 20,00mg	Müzliszelet^{1,5} E: 78kcal Tel.zsír: g CH: 13,46g Só: 0,08g Zsír: 2,14g Feh.: 1,18g Cuk: g Ca: 24,00mg	Gyümölcsös krémjoghurt⁷, Kifli^{1,3} E: 234kcal Tel.zsír: g CH: 40,30g Só: 0,59g Zsír: 4,28g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Zsemle^{1,3,7}, Natúr vajkrém⁷ E: 349kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 57,40g Só: 1,58g Zsír: 8,70g Feh.: 9,90g Cuk: g Ca: 23,60mg	Krémtúró⁷, Háztartási keksz^{1,3,7} E: 536kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 80,94g Só: 0,78g Zsír: 13,36g Feh.: 21,43g Cuk: 14,80g Ca: 20,00mg
Energia:	1 436,50kcal	1 360,78kcal	1 142,51kcal	1 473,55kcal	1 294,63kcal
Zsír:	42,78g	57,81g	36,29g	45,85g	41,63g
Telített zsírsav:	10,81g	13,27g	9,39g	12,76g	6,83g
Fehérje:	57,48g	54,31g	45,72g	60,42g	55,36g
Szénhidrát:	190,41g	150,27g	152,50g	199,72g	169,28g
Hozzáadott cukor:	21,16g	19,98g	5,99g	29,61g	28,78g
Só:	6,63g	7,43g	5,68g	5,55g	5,36g
Ca:	115,30mg	469,40mg	186,31mg	504,37mg	242,17mg

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
A változás jogát fenntartjuk!