

Étlap

2021. november 15 - 2021. november 19

Étkezés	2021.11.15 Hétfő	2021.11.16 Kedd	2021.11.17 Szerda	2021.11.18 Csütörtök	2021.11.19 Péntek
Tízórai	Tea, Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 385kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 65,83g Só: 0,33g Zsír: 8,07g Feh.: 11,60g Cuk: 24,02g Ca: 284,50mg	Graham kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Lilahagyma, Tea E: 257kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 37,22g Só: 1,31g Zsír: 7,00g Feh.: 9,27g Cuk: 5,99g Ca: 24,50mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin ⁷ , Saláta mix ^{7,9} , Kakaó ⁷ E: 477kcal Tel.zsír.: 8,19g CH: 48,79g Só: 2,14g Zsír: 17,47g Feh.: 28,57g Cuk: 9,59g Ca: 567,71mg	Párizsi ⁶ , Paprika, Margarin ⁷ , Karamellás tej ⁷ , Teljeskiörlésű kenyér E: 497kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 63,11g Só: 1,93g Zsír: 17,94g Feh.: 18,24g Cuk: 20,98g Ca: 312,13mg	Teljes kiörlésű kifli ¹ , gépsonka, Margarin ⁷ , Tejescávé ⁷ , Uborka E: 398kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 51,13g Só: 1,29g Zsír: 12,33g Feh.: 20,38g Cuk: 16,98g Ca: 264,11mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} , Csirkepaprikás ¹ , Párolt rizs, Csemege uborka E: 421kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 16,40g Só: 4,06g Zsír: 26,04g Feh.: 29,03g Cuk: g Ca: 86,90mg	Zöldségleves ¹ , Burgonyafőzelék ¹ , Vagdalt ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 722kcal Tel.zsír.: 3,18g CH: 93,91g Só: 3,00g Zsír: 22,92g Feh.: 29,87g Cuk: 0,08g Ca: 87,54mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Aranygaluska vaniliasodóval ^{1,3,7,8} E: 563kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 68,84g Só: 1,61g Zsír: 23,10g Feh.: 18,32g Cuk: 20,08g Ca: 180,63mg	Húsleves (sertés), cérnamentélttel ^{1,8} , Spenót mártás ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ¹ E: 545kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 68,53g Só: 2,77g Zsír: 15,07g Feh.: 30,67g Cuk: 0,08g Ca: 194,62mg	Szárazbab leves ¹ , Paradicsomos-tonhals penne ¹ E: 815kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 97,17g Só: 2,15g Zsír: 31,64g Feh.: 31,61g Cuk: g Ca: 134,58mg
Uzsonna	Kenőmájas ^{6,7} , Paprika, Margarin ⁷ , Teljeskiörlésű kenyér E: 237kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 28,86g Só: 1,39g Zsír: 9,20g Feh.: 8,16g Cuk: g Ca: 4,40mg	Kifli ^{1,3} , Krémtúró ⁷ E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 41,34g Só: 0,36g Zsír: 8,20g Feh.: 17,35g Cuk: g Ca: mg	Fűszeres vajkrém ⁷ , Kenyér ^{1,3,7} E: 212kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 31,68g Só: 1,20g Zsír: 6,60g Feh.: 6,26g Cuk: g Ca: 13,88mg	Perc ¹ E: 257kcal Tel.zsír.: g CH: 39,48g Só: g Zsír: 6,93g Feh.: 7,35g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,3} , Kocka sajt ⁷ E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 0,37g Zsír: 0,77g Feh.: 3,96g Cuk: 0,08g Ca: 9,98mg
Energia:	1 042,72kcal	1 293,74kcal	1 252,84kcal	1 298,90kcal	1 327,68kcal
Zsír:	43,31g	38,12g	47,17g	39,94g	44,75g
Telített zsírsav:	11,24g	4,83g	16,20g	4,90g	7,46g
Fehérje:	48,79g	56,49g	53,14g	56,26g	55,95g
Szénhidrát:	111,08g	172,47g	149,31g	171,12g	171,18g
Hozzáadott cukor:	24,02g	6,07g	29,67g	21,06g	17,06g
Só:	5,78g	4,67g	4,96g	4,70g	3,81g
Ca:	375,80mg	112,04mg	762,22mg	506,74mg	408,67mg

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!