

Étlap

Étlap

2019. október 14 - 2019. október 18

Étkezés	2019.10.14 Hétfő	2019.10.15 Kedd	2019.10.16 Szerda	2019.10.17 Csütörtök	2019.10.18 Péntek
Tízórai	Zsemle^{1,3,7}, Magyaros vajkrém⁷, Gyümölcs tea E: 180kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,43g Só: 0,79g Zsír: 4,36g Feh.: 4,98g Cuk: 0,00g Ca: 13,07mg	Kifli^{1,3}, Tejeskávé⁷ E: 253kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 47,60g Só: 0,84g Zsír: 2,73g Feh.: 9,19g Cuk: 11,99g Ca: 182,63mg	Pizzás csiga^{1,7}, Csipkebogyó tea E: 249kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,99g Só: 0,00g Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	Briós^{1,3,7}, tej⁷ E: 221kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 27,69g Só: 0,46g Zsír: 7,97g Feh.: 9,45g Cuk: 4,07g Ca: 246,74mg	Zsemle^{1,3,7}, Csirkemellsonka⁶, Gyümölcs tea E: 181kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 31,01g Só: 1,48g Zsír: 0,88g Feh.: 11,43g Cuk: 0,00g Ca: 18,36mg
Ebéd	Pulykaraguleves tárkonyos, tejmentes^{1,9}, Mákos tészta¹ E: 458kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 57,49g Só: 1,44g Zsír: 15,29g Feh.: 21,98g Cuk: 7,24g Ca: 230,44mg	Csontleves¹, Zöldbab paprikás^{1,7} E: 431kcal Tel.zsír.: 1,71g CH: 63,40g Só: 1,47g Zsír: 10,67g Feh.: 21,69g Cuk: 0,00g Ca: 59,43mg	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3}, Tejberizs⁷ E: 578kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 72,13g Só: 1,36g Zsír: 19,76g Feh.: 26,01g Cuk: 12,99g Ca: 278,09mg	Kertészleves^{1,9}, Töltött paprika paradicsommártással^{1,3,9} E: 406kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 36,27g Só: 1,16g Zsír: 21,41g Feh.: 15,09g Cuk: 5,99g Ca: 46,84mg	Gombaleves magyaros, tésztával^{1,9}, Harcsapaprikás^{4,7}, Tészta köret^{1,3} E: 494kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 58,79g Só: 2,17g Zsír: 17,62g Feh.: 23,90g Cuk: 0,00g Ca: 83,48mg
Uzsonna	Májkrém⁶, Paradicsom, Kenyér^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 29,67g Só: 1,61g Zsír: 7,41g Feh.: 9,65g Cuk: 0,00g Ca: 18,85mg	Kenyér sajt uborka^{1,3,7} E: 298kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 27,52g Só: 1,95g Zsír: 13,63g Feh.: 15,79g Cuk: 0,00g Ca: 336,42mg	Szalámi csemege, Zöldáru paprika, Kenyér^{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 27,39g Só: 1,64g Zsír: 7,53g Feh.: 9,15g Cuk: 0,00g Ca: 17,50mg	meggyes krémtúró⁷, háztartási keksz^{1,3,7} E: 308kcal Tel.zsír.: 4,12g CH: 45,80g Só: 0,42g Zsír: 8,98g Feh.: 10,70g Cuk: 19,48g Ca: 46,32mg	Nutella^{1,5}, Kenyér^{1,3,7} E: 183kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 31,85g Só: 1,11g Zsír: 3,60g Feh.: 5,55g Cuk: 4,80g Ca: 22,00mg
Energia:	862,89kcal	982,01kcal	1 042,00kcal	935,72kcal	858,10kcal
Zsír:	27,06g	27,03g	38,80g	38,36g	22,10g
Telített zsírsav:	5,53g	10,40g	4,76g	9,25g	3,97g
Fehérje:	36,61g	46,67g	39,65g	35,24g	40,89g
Szénhidrát:	116,59g	138,52g	129,52g	109,76g	121,65g
Hozzáadott cukor:	7,24g	11,99g	19,98g	29,54g	4,80g
Só:	3,84g	4,25g	3,00g	2,04g	4,76g
Ca:	262,36mg	578,48mg	295,63mg	339,90mg	123,84mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

A változás jogát fenntartjuk!