

Erdőkeres

Étlap

2019. október 7 - 2019. október 11

Étkezés	2019.10.07 Hétfő	2019.10.08 Kedd	2019.10.09 Szerda	2019.10.10 Csütörtök	2019.10.11 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Pogácsa mini<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs tea</b>  E: 114kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 12,81g Só: 0,00g  Zsír: 5,31g Feh.: 2,35g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 257kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 46,70g Só: 0,91g  Zsír: 3,10g Feh.: 10,20g Cuk: 14,33g Ca: 223,49mg	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Csipkebogyó tea</b>  E: 244kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 35,57g Só: 1,48g  Zsír: 7,28g Feh.: 8,67g Cuk: 6,99g Ca: 13,09mg	<b>Tej, kalács<sup>1,3,7</sup></b>  E: 299kcal Tel.zsír: 3,79g CH: 43,03g Só: 0,79g  Zsír: 8,26g Feh.: 12,70g Cuk: 3,49g Ca: 242,95mg	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Gyümölcs tea, kockasajt<sup>7</sup></b>  E: 148kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 24,22g Só: 0,63g  Zsír: 2,94g Feh.: 5,49g Cuk: 0,00g Ca: 10,96mg
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsomleves<sup>1,9</sup>, Tarhonyáshús<sup>1</sup>, Céklasaláta</b>  E: 442kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 56,21g Só: 2,23g  Zsír: 14,76g Feh.: 19,51g Cuk: 5,99g Ca: 52,80mg	<b>Húsgombóc leves<sup>1,3,7,9</sup>, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup>, Sült bécsi virsli</b>  E: 459kcal Tel.zsír: 6,68g CH: 32,29g Só: 3,64g  Zsír: 25,32g Feh.: 24,10g Cuk: 0,00g Ca: 121,35mg	<b>Fejtett bableves<sup>1,9</sup>, Csokoládésodó<sup>1,3,7</sup>, Piskótakocka<sup>1,3,6</sup></b>  E: 451kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 79,86g Só: 1,99g  Zsír: 8,10g Feh.: 14,10g Cuk: 8,16g Ca: 111,24mg	<b>Meggyleves<sup>1,7</sup>, Paprikás burgonya (serpenyős burgonya), Kovászos uborka</b>  E: 288kcal Tel.zsír: 1,84g CH: 43,88g Só: 3,32g  Zsír: 9,08g Feh.: 6,24g Cuk: 5,99g Ca: 62,94mg	<b>Zöldbableves magyaros<sup>1,7,9</sup>, Rántott hal (tonhal)<sup>1,3,4</sup>, Párolt rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 859kcal Tel.zsír: 10,21g CH: 60,29g Só: 2,53g  Zsír: 58,01g Feh.: 22,29g Cuk: 0,40g Ca: 101,75mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött<sup>7</sup>, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 197kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 29,33g Só: 1,33g  Zsír: 3,94g Feh.: 10,67g Cuk: 0,00g Ca: 50,17mg	<b>Magos zsemle<sup>1,3,7,11</sup>, gépsonka, Zöldáru paradicsom</b>  E: 227kcal Tel.zsír: 0,75g CH: 23,24g Só: 0,78g  Zsír: 8,91g Feh.: 13,18g Cuk: 0,00g Ca: 58,77mg	<b>Sajtkrém<sup>7</sup>, Zöldáru póréhagyma, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 218kcal Tel.zsír: 4,44g CH: 27,54g Só: 1,84g  Zsír: 8,01g Feh.: 8,68g Cuk: 0,00g Ca: 263,05mg	<b>Rozsos stangli<sup>1,3,7</sup>, Lilahagyma, tepertő</b>  E: 74kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 13,59g Só: 0,01g  Zsír: 0,38g Feh.: 4,14g Cuk: 0,00g Ca: 7,75mg	<b>Müzliszelet<sup>1,5</sup>, joghurt<sup>7</sup></b>  E: 149kcal Tel.zsír: 0,84g CH: 21,64g Só: 0,11g  Zsír: 4,80g Feh.: 4,70g Cuk: 9,90g Ca: 138,00mg
Energia:	752,59kcal	941,97kcal	912,60kcal	659,98kcal	1 157,16kcal
Zsír:	24,01g	37,33g	23,39g	17,72g	65,76g
Telített zsírsav:	2,99g	8,96g	9,26g	5,65g	11,05g
Fehérje:	32,53g	47,48g	31,45g	23,08g	32,48g
Szénhidrát:	98,35g	102,24g	142,97g	100,50g	106,15g
Hozzáadott cukor:	5,99g	14,33g	15,16g	9,49g	10,30g
Só:	3,56g	5,33g	5,31g	4,11g	3,27g
Ca:	105,49mg	403,61mg	387,38mg	313,65mg	250,71mg

**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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!