

Étlap

Étlap

2019. október 28 - 2019. október 31

Étkezés	2019.10.28 Hétfő	2019.10.29 Kedd	2019.10.30 Szerda	2019.10.31 Csütörtök
Tízórai	Zsemle^{1,3,7}, Csipkebogyó tea, kockasajt⁷ E: 198kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,50g Só: 0,79g Zsír: 2,91g Feh.: 6,36g Cuk: 6,99g Ca: 10,59mg	Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 46,70g Só: 0,91g Zsír: 3,10g Feh.: 10,20g Cuk: 14,33g Ca: 223,49mg	Pogácsa mini^{1,3,7}, Gyümölcs tea E: 114kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 12,81g Só: 0,00g Zsír: 5,31g Feh.: 2,35g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	Kenőmájás^{6,7}, Hársfa tea, Kenyér^{1,3,7} E: 225kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 30,27g Só: 1,69g Zsír: 7,43g Feh.: 8,90g Cuk: 4,05g Ca: 14,50mg
Ebéd	Tojásleves^{1,3}, Sült csirkecomb, Rizsbetét, savanyúság E: 192kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 9,69g Só: 1,63g Zsír: 15,06g Feh.: 11,18g Cuk: 0,00g Ca: 21,32mg	Sertésraguleves, zöldborsós^{1,9}, Tejbegríz (tejedara) kakaó szóráttal^{1,7} E: 440kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 62,03g Só: 1,41g Zsír: 10,39g Feh.: 23,40g Cuk: 13,99g Ca: 273,14mg	Márgombóc (májgaluska) leves^{1,3,7}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, bécsi virsli E: 371kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 36,10g Só: 2,66g Zsír: 16,22g Feh.: 18,96g Cuk: 0,00g Ca: 114,10mg	Csontleves¹, Vadas csirke tésztával^{1,7,9,10} E: 406kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 58,06g Só: 1,92g Zsír: 8,35g Feh.: 23,56g Cuk: 0,97g Ca: 105,95mg
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt⁷ E: 73kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 10,04g Só: 0,11g Zsír: 2,00g Feh.: 3,50g Cuk: 5,90g Ca: 114,00mg	Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka, vajkrém⁷ E: 138kcal Tel.zsír.: 0,39g CH: 26,36g Só: 1,00g Zsír: 1,31g Feh.: 5,05g Cuk: 0,00g Ca: 11,75mg	Párizsi⁶, Paradicsom, Kenyér^{1,3,7} E: 204kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 27,81g Só: 1,61g Zsír: 6,04g Feh.: 8,87g Cuk: 0,00g Ca: 22,80mg	Körözött⁷, Zöldáru paprika, Kenyér^{1,3,7} E: 197kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 29,33g Só: 1,33g Zsír: 3,94g Feh.: 10,67g Cuk: 0,00g Ca: 50,17mg
Energia:	462,62kcal	835,04kcal	688,91kcal	827,92kcal
Zsír:	19,96g	14,80g	27,57g	19,72g
Telített zsírsav:	2,14g	3,90g	3,79g	6,66g
Fehérje:	21,04g	38,65g	30,17g	43,12g
Szénhidrát:	56,23g	135,09g	76,72g	117,66g
Hozzáadott cukor:	12,89g	28,32g	0,00g	5,02g
Só:	2,53g	3,32g	4,28g	4,94g
Ca:	145,92mg	508,39mg	139,42mg	170,63mg

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!