

Étlap

Étlap

2019. december 9 - 2019. december 13

Étkezés	2019.12.09 Hétfő	2019.12.10 Kedd	2019.12.11 Szerda	2019.12.12 Csütörtök	2019.12.13 Péntek
Tízórai	Zsemle^{1,3,7}, Kenőmájas^{6,7}, Csipkebogyó tea E: 244kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 35,57g Só: 1,48g Zsír: 7,28g Feh.: 8,67g Cuk: 6,99g Ca: 13,09mg	Kifli^{1,3}, Karamellás tej⁷ E: 257kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 47,33g Só: 0,87g Zsír: 2,98g Feh.: 9,88g Cuk: 14,99g Ca: 213,73mg	Magos zsemle, magyaros vajkrém^{1,7,11}, Tea E: 214kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,67g Só: 0,77g Zsír: 5,22g Feh.: 5,25g Cuk: 6,99g Ca: 23,49mg	Tej⁷, kakaós csiga^{1,3,7} E: 314kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 49,46g Só: 0,27g Zsír: 8,29g Feh.: 11,64g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Kifli^{1,3}, Gyümölcs tea, kockasajt⁷ E: 148kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,22g Só: 0,63g Zsír: 2,94g Feh.: 5,49g Cuk: 0,00g Ca: 10,96mg
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3}, Carbonara mártás^{1,7}, Tészta köret¹ E: 578kcal Tel.zsír.: 11,63g CH: 58,57g Só: 2,40g Zsír: 31,18g Feh.: 14,95g Cuk: 0,00g Ca: 131,37mg	Magyaros karfiolleves tésztaival^{1,9}, Töltött paprika paradicsommártással^{1,3,9} E: 418kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 38,71g Só: 1,16g Zsír: 21,52g Feh.: 15,40g Cuk: 5,99g Ca: 47,82mg	Palócleves pulykából^{1,7}, Káposztás kocka¹ E: 439kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 59,00g Só: 1,64g Zsír: 13,32g Feh.: 19,95g Cuk: 1,50g Ca: 82,38mg	Csontleves¹, Sóskamártás^{1,7}, Főtt tojás³, Főtt burgonya fél adag E: 292kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 33,19g Só: 2,17g Zsír: 11,96g Feh.: 11,42g Cuk: 0,00g Ca: 153,97mg	Kukoricaleves^{7,9}, Marhapörkölt, Tarhonya köret¹, Káposzta saláta kész E: 422kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 42,32g Só: 4,67g Zsír: 18,01g Feh.: 21,73g Cuk: 2,40g Ca: 58,33mg
Uzsonna	Szardíniakrém^{4,10}, Margarin, Zöldáru uborka E: 61kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 0,50g Só: 0,22g Zsír: 5,80g Feh.: 1,63g Cuk: 0,00g Ca: 26,95mg	szalámikrém⁷, Zöldáru póréhagyma, Kenyér^{1,3,7} E: 296kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 27,38g Só: 2,07g Zsír: 15,96g Feh.: 10,27g Cuk: 0,00g Ca: 32,83mg	Paradicsom, Csirkemellsonka⁶, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 214kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 29,87g Só: 1,80g Zsír: 5,05g Feh.: 11,97g Cuk: 0,00g Ca: 21,52mg	Lilahagyma, Kacsazsír, Kenyér^{1,3,7} E: 211kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 28,22g Só: 1,01g Zsír: 8,45g Feh.: 5,24g Cuk: 0,00g Ca: 17,75mg	Kenyér körözött paprika^{1,3,7} E: 189kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 29,39g Só: 1,34g Zsír: 3,10g Feh.: 10,67g Cuk: 0,00g Ca: 52,17mg
Energia:	882,56kcal	970,62kcal	867,03kcal	817,24kcal	760,07kcal
Zsír:	44,25g	40,46g	23,59g	28,70g	24,05g
Telített zsírsav:	16,58g	7,78g	4,36g	6,70g	4,25g
Fehérje:	25,25g	35,56g	37,17g	28,31g	37,88g
Szénhidrát:	94,64g	113,41g	124,54g	110,87g	95,93g
Hozzáadott cukor:	6,99g	20,98g	8,49g	4,00g	2,40g
Só:	4,09g	4,10g	4,20g	3,44g	6,64g
Ca:	171,41mg	294,38mg	127,39mg	399,72mg	121,46mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!