

Étlap

Étlap

2020. január 20 - 2020. január 24

Étkezés	2020.01.20 Hétfő	2020.01.21 Kedd	2020.01.22 Szerda	2020.01.23 Csütörtök	2020.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Magos zsemle<sup>1,3,7,11</sup>, Tea, fűszeres vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 281kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 29,33g Só: 0,45g  Zsír: 14,80g Feh.: 6,57g Cuk: 6,99g Ca: 50,92mg	<b>Kakaó, sokmagvas stangli<sup>7</sup></b>  E: 147kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 23,90g Só: 0,28g  Zsír: 2,82g Feh.: 6,44g Cuk: 14,33g Ca: 215,05mg	<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>Csokis croissant<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 214kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 21,29g Só: 0,46g  Zsír: 10,42g Feh.: 8,60g Cuk: 3,71g Ca: 248,27mg	<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>Gombakrémleves pirított kenyérkockával<sup>1,3,7</sup>, Tarhonyáshús<sup>1</sup>, Céklasaláta</b>  E: 467kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 55,36g Só: 2,55g  Zsír: 16,20g Feh.: 23,55g Cuk: 2,00g Ca: 96,32mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Spenót mártás<sup>1,7,8</sup>, Főtt burgonya, Főtt tojás<sup>3</sup></b>  E: 313kcal Tel.zsír: 3,25g CH: 38,88g Só: 2,40g  Zsír: 11,69g Feh.: 12,34g Cuk: 0,00g Ca: 145,91mg	<b>Frankfurti leves<sup>1,6,7</sup>, Fánk lekvárral<sup>1,3,7</sup>, Alma</b>  E: 543kcal Tel.zsír: 5,12g CH: 69,64g Só: 1,73g  Zsír: 21,25g Feh.: 15,29g Cuk: 20,35g Ca: 125,59mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Sült debreceni kolbász, Fejtettbabfőzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 433kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 54,91g Só: 1,69g  Zsír: 12,60g Feh.: 17,14g Cuk: 0,00g Ca: 28,44mg	<b>Almaleves<sup>1,7</sup>, Rántott sertés karaj<sup>1,3</sup>, Burgonyapüré<sup>7</sup>, Kovászos uborka</b>  E: 606kcal Tel.zsír: 5,05g CH: 56,94g Só: 4,28g  Zsír: 32,08g Feh.: 20,38g Cuk: 5,99g Ca: 122,37mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Szardíniakrém<sup>4,10</sup>, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 197kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 27,68g Só: 1,22g  Zsír: 6,41g Feh.: 6,91g Cuk: 0,00g Ca: 40,25mg	<b>Szalámi csemege, Retek, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 250kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 27,27g Só: 1,75g  Zsír: 11,50g Feh.: 9,11g Cuk: 0,00g Ca: 24,14mg	<b>Tavaszi felvágott<sup>6</sup>, Paradicsom, Margarin, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 230kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 28,48g Só: 1,66g  Zsír: 9,02g Feh.: 8,41g Cuk: 0,00g Ca: 23,62mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Zöldáru uborka</b>  E: 227kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 27,21g Só: 1,28g  Zsír: 9,02g Feh.: 8,89g Cuk: 0,00g Ca: 29,99mg	<b>Túrórudi<sup>5,7</sup>, háztartási keksz<sup>1,3,7</sup></b>  E: 109kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,82g Só: 0,00g  Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk: 11,47g Ca: 0,01mg
Energia:	944,53kcal	710,21kcal	1 016,68kcal	874,47kcal	863,58kcal
Zsír:	37,41g	26,02g	37,54g	32,04g	40,67g
Telített zsírsav:	8,24g	8,75g	11,26g	8,87g	9,64g
Fehérje:	37,02g	27,89g	32,37g	34,63g	28,72g
Szénhidrát:	112,37g	90,05g	133,69g	103,40g	92,98g
Hozzáadott cukor:	8,99g	14,33g	27,35g	3,71g	17,46g
Só:	4,22g	4,43g	4,87g	3,43g	4,92g
Ca:	187,49mg	385,10mg	162,31mg	306,69mg	133,34mg

**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!