

Étlap

Étlap

2020. február 3 - 2020. február 7

Étkezés	2020.02.03 Hétfő	2020.02.04 Kedd	2020.02.05 Szerda	2020.02.06 Csütörtök	2020.02.07 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kifli<sup>1,3</sup>, Tea, trappista sajt<sup>7</sup></b>  E: 143kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 30,21g Só: 0,63g  Zsír: 0,40g Feh.: 3,84g Cuk: 6,99g Ca: 11,24mg	<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>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>Csipkebogyó tea, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, fűszeres vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 234kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 33,54g Só: 1,00g  Zsír: 8,50g Feh.: 5,40g Cuk: 6,99g Ca: 12,54mg	<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>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>Ebéd</b>	<b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,7</sup>, Káposztás tészta (káposztás kocka)<sup>1</sup></b>  E: 410kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 64,56g Só: 1,59g  Zsír: 11,09g Feh.: 12,09g Cuk: 3,00g Ca: 66,60mg	<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Rakott zöldbab<sup>7</sup></b>  E: 343kcal Tel.zsír: 2,51g CH: 32,97g Só: 1,87g  Zsír: 14,67g Feh.: 18,22g Cuk: 0,00g Ca: 91,17mg	<b>Szerelmes levél<sup>1,3,7</sup>, Lencsegulyás (sertés) csipetkével<sup>1,3</sup></b>  E: 508kcal Tel.zsír: 5,88g CH: 45,09g Só: 1,21g  Zsír: 26,79g Feh.: 19,62g Cuk: 9,62g Ca: 61,36mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Húspogácsa pulykából (hamburgerhez)<sup>1,3</sup>, Finomfőzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 317kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 32,11g Só: 2,77g  Zsír: 10,27g Feh.: 23,04g Cuk: 0,00g Ca: 142,25mg	<b>Tojásleves, csurgatott<sup>1,3</sup>, Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Káposzta saláta</b>  E: 361kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 42,54g Só: 2,67g  Zsír: 17,10g Feh.: 14,61g Cuk: 2,00g Ca: 51,96mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Párizsi<sup>6</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup>, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 325kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 52,36g Só: 2,61g  Zsír: 6,46g Feh.: 13,37g Cuk: 0,00g Ca: 27,20mg	<b>Alma, percc<sup>1</sup></b>  E: 58kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 10,71g Só: 0,01g  Zsír: 0,97g Feh.: 1,00g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg	<b>Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Paradicsom, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 217kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 27,82g Só: 1,69g  Zsír: 7,51g Feh.: 9,28g Cuk: 0,00g Ca: 18,10mg	<b>Szardíniakrém<sup>4,10</sup>, Lilahagyma, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 163kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 28,53g Só: 1,12g  Zsír: 2,26g Feh.: 6,72g Cuk: 0,00g Ca: 42,56mg	<b>Joghurt eperrel<sup>7</sup>, háztartási keksz<sup>1,3,7</sup></b>  E: 82kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 8,50g Só: 0,30g  Zsír: 3,68g Feh.: 3,60g Cuk: 2,44g Ca: 126,83mg
Energia:	877,81kcal	698,93kcal	958,89kcal	736,30kcal	557,65kcal
Zsír:	17,95g	23,89g	42,79g	15,63g	26,09g
Telített zsírsav:	1,40g	6,30g	12,93g	3,40g	3,48g
Fehérje:	29,31g	31,91g	34,30g	39,96g	20,55g
Szénhidrát:	147,13g	86,71g	106,46g	107,35g	63,86g
Hozzáadott cukor:	9,99g	3,49g	16,61g	14,33g	4,44g
Só:	4,83g	2,67g	3,91g	4,80g	2,97g
Ca:	105,04mg	345,67mg	92,01mg	408,30mg	181,31mg

**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!