

Étlap

Étlap

2020. február 10 - 2020. február 14

Étkezés	2020.02.10 Hétfő	2020.02.11 Kedd	2020.02.12 Szerda	2020.02.13 Csütörtök	2020.02.14 Péntek
Tízórai	Kifli^{1,3}, Csipkebogyó tea, kockasajt⁷ E: 171kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,80g Só: 0,63g Zsír: 2,84g Feh.: 5,42g Cuk: 6,99g Ca: 8,48mg	Kifli^{1,3}, Tejeskávé⁷ E: 253kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 47,60g Só: 0,84g Zsír: 2,73g Feh.: 9,19g Cuk: 11,99g Ca: 182,63mg	Zsemle^{1,3,7}, Csipkebogyó tea, magyaros vajkrém⁷ E: 279kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 37,05g Só: 0,79g Zsír: 12,05g Feh.: 5,33g Cuk: 6,99g Ca: 10,59mg	Tej⁷, fánk^{1,3,7} E: 97kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 10,61g Só: 0,27g Zsír: 3,00g Feh.: 6,80g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Sajtos stangli^{1,3,7}, Tea E: 104kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,49g Só: 0,00g Zsír: 4,49g Feh.: 1,35g Cuk: 6,99g Ca: 2,56mg
Ebéd	Legényfogó leves^{7,9}, Parajos penne^{1,7}, Sajt szórat⁷ E: 413kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 40,37g Só: 1,97g Zsír: 16,93g Feh.: 23,77g Cuk: 0,00g Ca: 294,42mg	Grízgaluska leves^{1,3}, Rántott hal (tonhal)^{1,3,4}, Brokkoli főzelék^{1,7} E: 607kcal Tel.zsír: 6,80g CH: 34,69g Só: 2,78g Zsír: 41,23g Feh.: 23,00g Cuk: 0,00g Ca: 206,33mg	Gulyásleves csipetkével, marhából^{1,3}, Túrós derelye^{1,3,7} E: 593kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 70,96g Só: 1,38g Zsír: 22,65g Feh.: 23,53g Cuk: 8,20g Ca: 62,81mg	Zöldség krémleves^{1,7,9}, Sertéssült (comb), Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 400kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 42,48g Só: 3,26g Zsír: 17,23g Feh.: 16,67g Cuk: 4,00g Ca: 106,02mg	Meggye leves^{1,7}, Csirkepörkölt, Tészta köret^{1,3}, Kovászos uborka E: 518kcal Tel.zsír: 3,32g CH: 63,54g Só: 3,92g Zsír: 16,74g Feh.: 26,60g Cuk: 5,99g Ca: 78,72mg
Uzsonna	Kenőmájas^{6,7}, Zöldpaprika, Kenyér^{1,3,7} E: 216kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 27,42g Só: 1,69g Zsír: 7,55g Feh.: 9,36g Cuk: 0,00g Ca: 17,30mg	Teljes kiőrlésű kenyér vaj csirkemellsonka répa^{1,3,6,7} E: 197kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 28,11g Só: 1,07g Zsír: 4,97g Feh.: 9,57g Cuk: 0,00g Ca: 38,17mg	Paradicsom, Tojáskrém^{3,7,10}, Kenyér^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 28,64g Só: 1,28g Zsír: 9,09g Feh.: 9,19g Cuk: 0,00g Ca: 34,09mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek^{1,3,7} E: 297kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 28,55g Só: 1,53g Zsír: 13,58g Feh.: 14,99g Cuk: 0,00g Ca: 345,78mg	Lekváros kenyér^{1,3,7}, Körte E: 239kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 46,49g Só: 1,14g Zsír: 3,28g Feh.: 5,40g Cuk: 6,23g Ca: 27,69mg
Energia:	800,15kcal	1 056,58kcal	1 106,18kcal	794,51kcal	861,04kcal
Zsír:	27,31g	48,93g	43,79g	33,81g	24,51g
Telített zsírsav:	9,89g	10,14g	9,91g	11,53g	3,99g
Fehérje:	38,54g	41,76g	38,05g	38,46g	33,35g
Szénhidrát:	98,59g	110,40g	136,65g	81,64g	123,52g
Hozzáadott cukor:	6,99g	11,99g	15,19g	4,00g	19,22g
Só:	4,29g	4,69g	3,45g	5,06g	5,06g
Ca:	320,20mg	427,13mg	107,49mg	679,79mg	108,97mg

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!