

Étlap

Étlap

2020. február 17 - 2020. február 21

Étkezés	2020.02.17 Hétfő	2020.02.18 Kedd	2020.02.19 Szerda	2020.02.20 Csütörtök	2020.02.21 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Zsemle<sup>1,3,7</sup>, Májkrém<sup>6</sup>, Hársfa tea</b>  E: 240kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 34,47g Só: 1,39g  Zsír: 7,17g Feh.: 9,07g Cuk: 4,05g Ca: 15,80mg	<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>Sajtkrém<sup>7,8</sup>, Gyümölcs tea, Bajor rozkenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 312kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 27,93g Só: 1,49g  Zsír: 15,26g Feh.: 14,62g Cuk: 0,00g Ca: 337,77mg	<b>Kakaós csiga<sup>1,3,7</sup>, Tej<sup>7</sup></b>  E: 205kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 30,03g Só: 0,27g  Zsír: 5,65g Feh.: 9,22g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	<b>Szalámi csemege, Margarin, Csipkebogyó tea</b>  E: 143kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 7,06g Só: 0,74g  Zsír: 10,96g Feh.: 3,77g Cuk: 6,99g Ca: 3,38mg
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykaraguleves<sup>1,9</sup>, Túrós tészta<sup>1,7</sup>, Tejföl öntet<sup>7</sup></b>  E: 441kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 49,27g Só: 1,12g  Zsír: 15,70g Feh.: 24,55g Cuk: 0,00g Ca: 117,12mg	<b>Gombaleves (tejfölös) <sup>1,7</sup>, Paprikás burgonya kolbással, Kovászos uborka</b>  E: 361kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 33,50g Só: 4,00g  Zsír: 19,06g Feh.: 12,06g Cuk: 0,00g Ca: 63,39mg	<b>Lekváros bukta<sup>1,3,7</sup>, Betyárleves Bakonyi módra<sup>1,7</sup></b>  E: 520kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 46,33g Só: 2,14g  Zsír: 26,84g Feh.: 21,36g Cuk: 3,00g Ca: 83,49mg	<b>Lebbencsleves<sup>1</sup>, Töltött paprika paradicsommártással<sup>1,3,9</sup></b>  E: 422kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 41,84g Só: 1,18g  Zsír: 20,67g Feh.: 15,27g Cuk: 5,99g Ca: 27,89mg	<b>Csontleves<sup>1</sup>, Rizsbetét, Rántott karfiol<sup>1,3</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 409kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 32,60g Só: 2,13g  Zsír: 26,85g Feh.: 8,16g Cuk: 0,40g Ca: 78,65mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Szardíniakrém<sup>4,10</sup>, Zöldáru paprika, Kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 160kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 27,66g Só: 1,12g  Zsír: 2,36g Feh.: 6,90g Cuk: 0,00g Ca: 39,61mg	<b>Margarin, Méz, teljesörlesű kenyér<sup>1,3,7</sup></b>  E: 131kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 19,76g Só: 0,39g  Zsír: 4,42g Feh.: 2,81g Cuk: 5,67g Ca: 12,43mg	<b>gépsonka, Zöldáru paradicsom, Margarin</b>  E: 92kcal Tel.zsír: 2,05g CH: 1,74g Só: 0,44g  Zsír: 6,26g Feh.: 7,19g Cuk: 0,00g Ca: 13,56mg	<b>Körözött<sup>7</sup>, bakonyi barna kenyér<sup>1,3,7</sup>, sárgarépa</b>  E: 145kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 19,59g Só: 0,77g  Zsír: 3,62g Feh.: 8,20g Cuk: 0,00g Ca: 57,75mg	<b>csokoládés puding<sup>7</sup></b>  E: 156kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 30,56g Só: 0,13g  Zsír: 2,01g Feh.: 3,80g Cuk: 19,98g Ca: 113,90mg
Energia:	840,97kcal	748,60kcal	923,76kcal	772,32kcal	707,58kcal
Zsír:	25,23g	26,57g	48,36g	29,94g	39,83g
Telített zsírsav:	8,21g	7,44g	15,46g	4,72g	8,87g
Fehérje:	40,52g	25,07g	43,16g	32,69g	15,73g
Szénhidrát:	111,39g	99,96g	76,00g	91,46g	70,22g
Hozzáadott cukor:	4,05g	20,00g	3,00g	5,99g	27,37g
Só:	3,62g	5,30g	4,07g	2,21g	3,00g
Ca:	172,53mg	299,31mg	434,81mg	313,64mg	195,93mg

**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!