

Étlap

Étlap

2020. február 24 - 2020. február 28

| Étkezés | 2020.02.24 Hétfő | 2020.02.25 Kedd | 2020.02.26 Szerda | 2020.02.27 Csütörtök | 2020.02.28 Péntek |
|-------------------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Tea, pogácsa^{1,3,7} E: 163kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 21,45g Só: 0,00g Zsír: 6,80g Feh.: 2,50g Cuk: 6,99g Ca: 2,56mg | tej⁷, fatörzs kifli^{1,3,7} E: 121kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 10,60g Só: 0,23g Zsír: 5,60g Feh.: 6,80g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg | 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 | 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 | rozsos zsemle¹, Magyaros vajkrém⁷, Csipkebogyó tea E: 140kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 22,44g Só: 0,96g Zsír: 4,31g Feh.: 2,65g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg |
| Ebéd | Burgonyaleves Kassai^{1,7}, Mákos tészta¹ E: 536kcal Tel.zsír: 6,80g CH: 62,71g Só: 1,37g Zsír: 24,38g Feh.: 15,40g Cuk: 7,00g Ca: 238,92mg | Alföldi zöldségleves⁹, Sóskafezelék^{1,7}, Főtt burgonya fél adag, Főtt tojás³ E: 305kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 29,94g Só: 2,08g Zsír: 15,10g Feh.: 10,62g Cuk: 4,00g Ca: 142,49mg | Csorbaleves galuskával^{1,3,7,9}, almás pite^{1,3} E: 570kcal Tel.zsír: 1,83g CH: 59,72g Só: 0,97g Zsír: 28,17g Feh.: 15,91g Cuk: 0,00g Ca: 52,32mg | Kertészleves^{1,9}, Zöldbabfezelék^{1,7}, Sertés apró¹ E: 508kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 27,21g Só: 2,50g Zsír: 33,34g Feh.: 21,73g Cuk: 0,00g Ca: 103,50mg | Paradicsomleves^{1,9}, Rántott hal^{1,3,4}, Rizsbetét, Tartármártás^{3,7,10} E: 583kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 29,80g Só: 2,12g Zsír: 44,53g Feh.: 14,52g Cuk: 4,40g Ca: 38,41mg |
| Uzsonna | Retek, Margarin, Kenyér^{1,3,7}, marha párizsi E: 215kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 27,63g Só: 2,17g Zsír: 8,23g Feh.: 7,59g Cuk: 0,00g Ca: 24,63mg | Tepertőkrém (búzacsírás)^{1,10}, Lilahagyma, bajor rozskenyér^{1,3,7} E: 161kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 15,25g Só: 0,46g Zsír: 8,99g Feh.: 4,46g Cuk: 0,00g Ca: 18,42mg | Kenőmájas^{6,7}, Zöldáru uborka, félbarna kenyér^{1,3,7} E: 158kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 15,94g Só: 1,29g Zsír: 7,24g Feh.: 7,01g Cuk: 0,00g Ca: 10,00mg | Kenyér sajtkrém^{1,3,7}, Zöldáru paprika E: 175kcal Tel.zsír: 2,29g CH: 27,55g Só: 1,12g Zsír: 4,47g Feh.: 5,93g Cuk: 0,00g Ca: 29,60mg | Alma, perec¹ E: 172kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,38g Só: 0,01g Zsír: 4,07g Feh.: 4,29g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg |
| Energia: | 914,20kcal | 586,03kcal | 876,29kcal | 936,29kcal | 895,43kcal |
| Zsír: | 39,41g | 29,69g | 38,35g | 40,54g | 52,92g |
| Telített zsírsav: | 9,49g | 9,29g | 5,00g | 6,12g | 5,88g |
| Fehérje: | 25,49g | 21,87g | 28,41g | 36,85g | 21,46g |
| Szénhidrát: | 111,79g | 55,79g | 99,88g | 102,36g | 80,62g |
| Hozzáadott cukor: | 13,99g | 4,00g | 0,00g | 11,99g | 11,39g |
| Só: | 3,54g | 2,76g | 2,89g | 4,46g | 3,09g |
| Ca: | 266,11mg | 400,92mg | 73,28mg | 315,73mg | 50,00mg |

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!