

Étlap

Étlap

2020. március 2 - 2020. március 6

Étkezés	2020.03.02 Hétfő	2020.03.03 Kedd	2020.03.04 Szerda	2020.03.05 Csütörtök	2020.03.06 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 6kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 0,41g Só: 0,00g Zsír: 0,11g Feh.: 0,07g Cuk: 0,00g Ca: 2,52mg	Kifli^{1,3}, Kakaó⁷ E: 257kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 46,70g Só: 0,91g Zsír: 3,10g Feh.: 10,20g Cuk: 14,33g Ca: 223,49mg	Zsemle felvágott^{1,3,7}, Margarin, Gyümölcs tea E: 234kcal Tel.zsír: 2,24g CH: 30,21g Só: 1,66g Zsír: 7,80g Feh.: 9,89g Cuk: 0,00g Ca: 35,73mg	Mákos búrkifli^{1,3,7}, Tej⁷ E: 285kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 35,60g Só: 0,27g Zsír: 10,50g Feh.: 10,30g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Csipkebogyó tea, Kenyér^{1,3,7}, snidlinges vajkrém⁷ E: 158kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,15g Só: 1,00g Zsír: 0,52g Feh.: 4,90g Cuk: 6,99g Ca: 10,04mg
Ebéd	Tejfölös karfiolleves^{1,7}, Bolognai makaróni^{1,7}, Reszelt sajt⁷ E: 537kcal Tel.zsír: 5,47g CH: 44,11g Só: 1,88g Zsír: 30,63g Feh.: 21,36g Cuk: 0,00g Ca: 184,64mg	Burgonyagombóc leves^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Főtt virsli⁶ E: 400kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 31,85g Só: 2,80g Zsír: 20,44g Feh.: 21,00g Cuk: 0,00g Ca: 98,46mg	Gulyásleves csipetkével, marhából^{1,3}, Tejberizs kakaó szóráttal⁷ E: 543kcal Tel.zsír: 6,92g CH: 69,12g Só: 1,36g Zsír: 19,04g Feh.: 21,61g Cuk: 13,99g Ca: 240,50mg	Zöldséges csipetkeleves^{1,3}, Kelkáposzta főzelék¹, Fasírt (sertés)^{1,3,7} E: 354kcal Tel.zsír: 1,52g CH: 29,73g Só: 2,92g Zsír: 17,11g Feh.: 18,69g Cuk: 0,00g Ca: 95,47mg	Meggyleves^{1,7}, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, csalamádé E: 426kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 62,96g Só: 3,24g Zsír: 15,56g Feh.: 14,29g Cuk: 8,99g Ca: 67,60mg
Uzsonna	Körözött⁷, Zöldáru póréhagyma, Kenyér^{1,3,7} E: 195kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 29,07g Só: 1,32g Zsír: 3,87g Feh.: 10,52g Cuk: 0,00g Ca: 58,42mg	Párizsi⁶, Margarin, Kenyér^{1,3,7}, Zöldáru uborka E: 233kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 26,40g Só: 1,71g Zsír: 10,02g Feh.: 8,58g Cuk: 0,00g Ca: 19,34mg	gépsonka, Zöldáru paprika, Margarin, Kenyér^{1,3,7} E: 221kcal Tel.zsír: 2,03g CH: 27,49g Só: 1,44g Zsír: 6,80g Feh.: 12,17g Cuk: 0,00g Ca: 22,76mg	Zöldáru paradicsom, Kenyér^{1,3,7}, pulykamájás pástétom^{1,6} E: 212kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 30,20g Só: 1,01g Zsír: 5,67g Feh.: 9,86g Cuk: 0,00g Ca: 15,60mg	Háztartási keksz^{1,3,7}, gyümölcs joghurt⁷ E: 338kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 54,48g Só: 0,95g Zsír: 8,52g Feh.: 10,23g Cuk: 20,85g Ca: 167,40mg
Energia:	737,57kcal	889,89kcal	998,29kcal	850,22kcal	921,39kcal
Zsír:	34,61g	33,56g	33,64g	33,27g	24,60g
Telített zsírsav:	7,23g	6,64g	11,19g	3,17g	5,64g
Fehérje:	31,95g	39,78g	43,67g	38,85g	29,42g
Szénhidrát:	73,60g	104,95g	126,82g	95,53g	150,58g
Hozzáadott cukor:	0,00g	14,33g	13,99g	0,00g	36,84g
Só:	3,21g	5,42g	4,45g	4,19g	5,19g
Ca:	245,59mg	341,29mg	298,98mg	339,07mg	245,04mg

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!