

Étlap

2019. április 8 - 2019. április 12

Étkezés	2019.04.08 Hétfő	2019.04.09 Kedd	2019.04.10 Szerda	2019.04.11 Csütörtök	2019.04.12 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Zöldárú paradicsom, Májkrém ⁶ , Ivólé 100% E: 164kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 17,09g Só: 0,66g Zsír: 8,67g Feh.: 4,14g Cuk: 0,00g Ca: 10,73mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Sajtkrém /n./ ⁷ , Tea - gyümölcs E: 241kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 30,74g Só: 0,59g Zsír: 7,59g Feh.: 9,12g Cuk: 5,00g Ca: 21,58mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Lekvár fekete áfonya, Tej 2 dl ⁷ E: 249kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,02g Só: 0,59g Zsír: 4,00g Feh.: 11,72g Cuk: 0,00g Ca: 16,00mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű zsemle ^{1,7} , Zöldárú paradicsom E: 287kcal Tel.zsír.: 8,88g CH: 16,92g Só: 1,45g Zsír: 17,92g Feh.: 13,94g Cuk: 0,00g Ca: 249,78mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Brokkolikrém E: 195kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 21,78g Só: 0,69g Zsír: 8,09g Feh.: 5,72g Cuk: 0,00g Ca: 60,88mg
Ebéd	Marha húsleves ^{1,3} , Túrós linzer ^{1,3,7} E: 515kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 90,52g Só: 0,62g Zsír: 8,19g Feh.: 18,78g Cuk: 8,99g Ca: 73,39mg	Tárkonyos zöldségleves ⁹ , Köményes sertés sült, Burgonyafőzelék ^{1,7} , Kenyer 4 dkg ¹ E: 685kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 62,18g Só: 3,52g Zsír: 35,30g Feh.: 26,07g Cuk: 0,00g Ca: 117,49mg	Magyaros gombaleves ¹ , Tészta betét ^{1,3} , Banán, Zöldséges csirkecombfilé, Párolt bulgur ¹ E: 619kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 86,94g Só: 0,73g Zsír: 17,57g Feh.: 29,29g Cuk: 0,00g Ca: 73,47mg	Köleses burgonyagombóclevés ^{3,7,9} , Tökfőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt, Kenyer 4 dkg ¹ E: 602kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 71,53g Só: 0,87g Zsír: 22,90g Feh.: 25,35g Cuk: 0,00g Ca: 102,11mg	Fahéjas meggyleves ^{1,7} , Karfiolos sertésborda ^{7,8} , Főtt rizs E: 673kcal Tel.zsír.: 6,39g CH: 73,15g Só: 0,83g Zsír: 29,48g Feh.: 24,04g Cuk: 6,99g Ca: 154,04mg
Uzsonna	korpás zsemle ¹ , Zöldárú paradicsom, Olasz felvágott ⁶ E: 244kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 25,09g Só: 1,58g Zsír: 9,34g Feh.: 8,66g Cuk: 0,00g Ca: 13,27mg	Tejszelet + alma ^{1,7} E: 42kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 8,18g Só: 0,01g Zsír: 0,64g Feh.: 0,52g Cuk: 0,00g Ca: 11,55mg	Túró rudi ^{5,7} , Rozs- korongok kakaós bevonattal ^{5,6,7,8} E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 3,32g Só: 0,00g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	kockasajt ⁷ , Fokhagymás kifli E: 199kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,24g Só: 0,00g Zsír: 6,69g Feh.: 8,53g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma /fél/, Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 30,50g Só: 0,24g Zsír: 5,20g Feh.: 5,60g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg
Energia:	922,72kcal	967,92kcal	946,05kcal	1 087,18kcal	1 084,57kcal
Zsír:	26,20g	43,53g	23,76g	47,50g	42,77g
Telített zsírsav:	6,89g	6,03g	1,51g	11,87g	9,29g
Fehérje:	31,57g	35,71g	41,91g	47,82g	35,35g
Szénhidrát:	132,70g	101,10g	130,28g	114,69g	125,44g
Hozzáadott cukor:	8,99g	5,00g	0,00g	0,00g	6,99g
Só:	2,86g	4,12g	1,32g	2,32g	1,76g
Ca:	97,39mg	150,62mg	89,47mg	351,88mg	226,92mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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