

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Zöldáru lila hagyma, Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Tea E: 269,13kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 33,45g Só: 1,06g Zsír: 9,73g Feh.: 7,48g Cuk: 5,00g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej 2 dl ⁷ E: 227,20kcal Tel.zsír.: g CH: 30,12g Só: g Zsír: 6,08g Feh.: 11,32g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér, Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Tea - gyümölcs E: 137,37kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 23,48g Só: 0,85g Zsír: 0,97g Feh.: 8,55g Cuk: 5,00g Ca: mg	Szezámagos zsemle ¹ , Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Margarin, Tea E: 235,41kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 18,77g Só: 0,69g Zsír: 14,58g Feh.: 6,13g Cuk: 5,00g Ca: 120,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Tej 2 dl ⁷ E: 378,27kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 33,90g Só: 1,40g Zsír: 17,80g Feh.: 16,15g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Grízes tészta lekvárral ^{1,3} E: 644,21kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 90,10g Só: 0,20g Zsír: 21,08g Feh.: 20,35g Cuk: 12,46g Ca: mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Zöldbrsós pulykaragu ¹ , Párolt rizs E: 661,76kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 95,21g Só: 0,52g Zsír: 15,58g Feh.: 31,04g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Halszeletek diós bundában ^{1,3,4,8} , zöldseges bulgur ¹ E: 712,93kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 98,83g Só: 0,24g Zsír: 22,81g Feh.: 28,47g Cuk: g Ca: mg	Burgonyaleves zöldseges ^{1,3} , Rakott zöldbab ⁷ E: 693,37kcal Tel.zsír.: 7,51g CH: 65,03g Só: 0,83g Zsír: 35,49g Feh.: 28,74g Cuk: g Ca: 190,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc ¹ , Burgonya fél adag E: 624,75kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 72,10g Só: 0,20g Zsír: 29,22g Feh.: 17,70g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Mandarin E: 51,59kcal Tel.zsír.: g CH: 10,78g Só: 0,00g Zsír: 0,33g Feh.: 0,77g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Puding kakaós ^{6,7} E: 124,88kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,63g Cuk: g Ca: mg	müzliszelet ^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	964,93kcal	1 041,97kcal	975,18kcal	1 050,88kcal	1 037,82kcal
Zsír:	31,14g	22,76g	26,77g	50,52g	47,42g
Telített zsírsav:	3,34g	2,35g	5,66g	13,68g	4,13g
Fehérje:	28,60g	47,42g	39,64g	36,67g	34,25g
Szénhidrát:	134,33g	152,28g	143,55g	93,10g	113,00g
Hozzáadott cukor:	17,45g	g	5,00g	5,00g	g
Só:	1,27g	1,24g	1,24g	1,52g	1,61g
Ca:	mg	mg	mg	310,00mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |