

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	Lekváros kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 309,70kcal Tel.zsír.: g CH: 55,99g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 11,95g Cuk: 18,69g Ca: mg	szezámagos kifli, Párizsi ⁶ , Margarin, Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóborka E: 222,38kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 17,27g Só: 0,81g Zsír: 14,32g Feh.: 4,19g Cuk: 5,00g Ca: mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű kenyér ^{1,7} , Tej ⁷ E: 380,50kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 35,95g Só: 1,25g Zsír: 15,55g Feh.: 19,52g Cuk: g Ca: 200,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ⁷ E: 335,30kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 27,37g Só: 1,58g Zsír: 17,29g Feh.: 16,33g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru paprika, Kakaó ⁷ E: 356,61kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 45,38g Só: 0,72g Zsír: 11,63g Feh.: 13,64g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Jókai bableves ^{1,6,7,9} , Kevert meggyes süti ^{1,3,7} E: 643,93kcal Tel.zsír.: 7,14g CH: 76,05g Só: 1,59g Zsír: 26,57g Feh.: 20,93g Cuk: g Ca: 15,00mg	Alföldi zöldségleves ^{1,3,9} , Hentestokány, Párolt bulgur ¹ E: 523,03kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 68,49g Só: 0,68g Zsír: 19,20g Feh.: 20,93g Cuk: g Ca: mg	Citromos kerti leves ^{1,7,9} , Rizseshús ⁹ , Cékulasaláta E: 475,25kcal Tel.zsír.: 1,12g CH: 60,91g Só: 0,45g Zsír: 12,50g Feh.: 25,21g Cuk: 2,00g Ca: mg	Tojásleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér f ¹ , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 658,62kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 50,59g Só: 0,41g Zsír: 40,15g Feh.: 23,24g Cuk: g Ca: mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 603,00kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 67,75g Só: 0,47g Zsír: 25,76g Feh.: 23,25g Cuk: g Ca: 6,30mg
Uzsonna	kockasajt ⁷ , korpás kifli 50 g ¹ E: 137,80kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 14,47g Só: 0,32g Zsír: 6,05g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: mg	Alma, Zabrudis ^{5,7,8,11} E: 157,80kcal Tel.zsír.: g CH: 25,90g Só: 0,01g Zsír: 4,60g Feh.: 1,99g Cuk: g Ca: mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ E: 64,70kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: g Ca: 120,00mg	Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 0,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Túrós rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 091,43kcal	903,21kcal	920,45kcal	1 028,72kcal	1 037,01kcal
Zsír:	36,13g	38,12g	31,65g	57,84g	39,58g
Telített zsírsav:	7,18g	3,45g	8,69g	7,27g	4,65g
Fehérje:	39,18g	27,10g	48,13g	39,97g	37,81g
Szénhidrát:	146,51g	111,65g	101,47g	84,96g	116,45g
Hozzáadott cukor:	18,69g	5,00g	2,00g	g	11,99g
Só:	1,90g	1,50g	2,01g	2,00g	1,20g
Ca:	15,00mg	mg	320,00mg	mg	6,30mg

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. Szezám 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 |