

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , Detki zabszelet _{1,5,6,7} E: 355,50kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 43,20g Só: 0,23g Zsír: 14,70g Feh.: 10,55g Cuk: 10,55g Ca: 240,00mg	Tejeskávér ₇ , zsemle ₁ E: 333,22kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 55,96g Só: 0,23g Zsír: 6,19g Feh.: 11,77g Cuk: 9,99g Ca: 240,00mg	Tej ₇ , Kakaós kalács _{1,3,7} E: 613,81kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 99,79g Só: 0,42g Zsír: 13,02g Feh.: 23,37g Cuk: 9,99g Ca: 324,00mg	Tea, Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt ₁ E: 265,22kcal Tel.zsír.: 1,40g CH: 45,33g Só: 1,44g Zsír: 4,93g Feh.: 7,04g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tej ₇ , sajtos kifli _{1,7} E: 287,24kcal Tel.zsír.: 5,15g CH: 36,56g Só: 0,97g Zsír: 9,03g Feh.: 13,40g Cuk: g Ca: 240,00mg
Ebéd	Hasé leves _{1,7} , Ízes bukta _{1,3,7} , Alma E: 935,29kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 147,36g Só: 1,89g Zsír: 24,88g Feh.: 28,12g Cuk: 7,99g Ca: 87,60mg	Lencsefőzelék _{1,7,10} , Vagdalt _{1,3,6,7} , Rostos gyümölcsle, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt ₁ E: 1 045,25kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 120,17g Só: 2,27g Zsír: 43,14g Feh.: 41,74g Cuk: 2,00g Ca: 39,00mg	Savanyú tojásleves _{1,3} , Brassói aprópecsenye-, Pírtott burgonya, Vitamin saláta E: 847,81kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 99,85g Só: 2,77g Zsír: 35,26g Feh.: 29,44g Cuk: 5,99g Ca: mg	Raguleves _{1,3,8} , Káposztás tészta ₁ , Mandarin E: 761,37kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 104,92g Só: 1,20g Zsír: 27,10g Feh.: 22,93g Cuk: 2,00g Ca: mg	Csontleves csigatésztával _{1,3,8} , Töltött paprika _{1,3} , Burgonya fél adag, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt ₁ E: 995,75kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 126,24g Só: 2,52g Zsír: 36,34g Feh.: 33,92g Cuk: 19,98g Ca: mg
Uzsonna	Olasz felvágott ₆ , zsemle ₁ , zöldpaprika E: 262,10kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 33,63g Só: 1,26g Zsír: 9,79g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: mg	Margarin, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt ₁ , Méz E: 283,27kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 42,83g Só: 1,08g Zsír: 9,12g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg	Jam, Kifli _{1,7} E: 210,26kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 44,16g Só: 0,67g Zsír: 1,40g Feh.: 4,41g Cuk: 13,58g Ca: mg	Kifli _{1,7} , Kockasajt ₇ E: 272,40kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 28,92g Só: 1,67g Zsír: 12,65g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 180,00mg	pizzás csiga _{1,3,7} E: 292,50kcal Tel.zsír.: g CH: 30,02g Só: 2,04g Zsír: 16,97g Feh.: 4,17g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 552,89kcal	1 661,73kcal	1 671,88kcal	1 298,98kcal	1 575,49kcal
Zsír:	49,36g	58,45g	49,68g	44,68g	62,34g
Telített zsírsav:	10,18g	11,11g	9,65g	11,24g	6,84g
Fehérje:	47,83g	59,23g	57,22g	39,90g	51,49g
Szénhidrát:	224,19g	218,96g	243,80g	179,16g	192,82g
Cukor:	18,54g	11,99g	29,56g	11,99g	19,98g
Só:	3,38g	3,58g	3,87g	4,31g	5,53g
Ca:	327,60mg	279,00mg	324,00mg	180,00mg	240,00mg

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

Weisz Ida

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

sk.