

Étlap

2024. február 19 - 2024. február 23

Étkezés	2024.02.19 Hétfő	2024.02.20 Kedd	2024.02.21 Szerda	2024.02.22 Csütörtök	2024.02.23 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , Korpás kifli ₁ E: 256,05kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 35,60g Só: 0,78g Zsír: 6,80g Feh.: 10,85g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tej ₇ , szezámagos zsemle ₁ E: 188,48kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 24,12g Só: 0,23g Zsír: 6,38g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tej ₇ , fonott kalács _{1,3,7} E: 291,42kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 39,10g Só: 0,63g Zsír: 9,40g Feh.: 10,70g Cuk: 4,00g Ca: 240,00mg	Kakaó ₇ , Kifli _{1,7} E: 323,61kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 49,92g Só: 0,91g Zsír: 7,65g Feh.: 11,98g Cuk: 9,99g Ca: 264,00mg	Tea, Baromfi pálca ₆ , Mustár ₁₀ , zsemle ₁ E: 442,79kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 50,19g Só: 1,98g Zsír: 18,43g Feh.: 20,57g Cuk: 9,99g Ca: mg
Ebéd	Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Vagdalt _{1,3,6,7} , Rostos gyümölcsle, teljeskiörlesű kenyér szeletelt ₁ E: 1 017,71kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 111,69g Só: 2,29g Zsír: 43,96g Feh.: 39,71g Cuk: g Ca: 39,00mg	Tárkonyos sertésragu leves _{1,3,7} , Grízes tészta lekvárral _{1,3} , Alma E: 1 091,80kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 157,30g Só: 1,84g Zsír: 33,19g Feh.: 36,68g Cuk: 13,58g Ca: 26,00mg	Zöldbableves _{1,3} , Rakott burgonya _{3,6,7} , Céklasaláta E: 841,13kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 98,84g Só: 2,72g Zsír: 37,60g Feh.: 23,41g Cuk: 5,59g Ca: 76,00mg	Húsleves cérnametéllel _{1,3,8} , Székelykáposzta sertésből _{1,7} , Köményes kifli _{1,3,7} , teljeskiörlesű kenyér szeletelt ₁ E: 916,30kcal Tel.zsír.: 5,22g CH: 98,79g Só: 4,68g Zsír: 37,73g Feh.: 40,75g Cuk: g Ca: 75,00mg	Hasé leves _{1,7} , Kakaós csiga _{1,3,7} , Narancs E: 961,46kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 133,74g Só: 0,82g Zsír: 33,51g Feh.: 28,23g Cuk: 9,99g Ca: 75,60mg
Uzsonna	Margarin, Méz, teljeskiörlesű kenyér szeletelt ₁ E: 283,27kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 42,83g Só: 1,08g Zsír: 9,12g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg	Olasz felvágott ₆ , Margarin, fehér kenyér ₁ E: 356,50kcal Tel.zsír.: 5,61g CH: 37,58g Só: 2,77g Zsír: 17,80g Feh.: 11,13g Cuk: g Ca: mg	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	Óriás Túró Rudi _{5,6,7,8} E: 185,64kcal Tel.zsír.: g CH: 20,04g Só: g Zsír: 9,59g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 289,46kcal Tel.zsír.: 5,05g CH: 38,51g Só: 1,34g Zsír: 9,38g Feh.: 11,96g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	1 557,03kcal	1 636,78kcal	1 425,06kcal	1 425,55kcal	1 693,70kcal
Zsír:	59,88g	57,37g	63,97g	54,97g	61,31g
Telített zsírsav:	12,25g	15,37g	9,53g	9,35g	13,34g
Fehérje:	56,28g	55,13g	38,28g	57,57g	60,76g
Szénhidrát:	190,12g	219,00g	167,96g	168,75g	222,44g
Cukor:	g	13,58g	9,59g	9,99g	19,98g
Só:	4,15g	4,84g	5,39g	5,59g	4,14g
Ca:	279,00mg	266,00mg	316,00mg	339,00mg	345,60mg

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.