

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Tízórai	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.: 11,74g Ca: 240,00mg	Tea, Párizsi ₆ , korpás zsemle ₁ E: 254,87kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 40,52g Só: 0,98g Zsír: 6,04g Feh.: 8,21g Cuk.: 10,64g Ca: mg	Tej ₇ , briós _{1,3,7} E: 288,79kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 39,27g Só: 0,56g Zsír: 8,94g Feh.: 10,70g Cuk.: 20,54g Ca: 240,00mg	Tea, Körözött ₇ , Lilahagyma, teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 265,17kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 41,94g Só: 1,75g Zsír: 4,99g Feh.: 10,36g Cuk.: 12,37g Ca: 37,00mg	Tej ₇ , Müzli _{1,5} E: 267,80kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 32,42g Só: 0,25g Zsír: 10,96g Feh.: 9,58g Cuk.: 11,66g Ca: 264,00mg
Ebéd	Csontleves csillagtészta _{1,3,8} , Gyümölcsmártás ₇ , Sertés sült (comb), Piritott dara 1/2 adag ₁ E: 660,28kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 68,58g Só: 2,91g Zsír: 28,95g Feh.: 27,61g Cuk.: 19,84g Ca: 26,00mg	Zöldborsóleves _{1,3} , Bolognai spagetti sajttal _{1,7} , Alma E: 884,70kcal Tel.zsír.: 3,63g CH: 97,42g Só: 1,31g Zsír: 38,75g Feh.: 33,13g Cuk.: 18,45g Ca: 60,00mg	Húsleves cérnametéllel _{1,3,8} , Székelykáposzta sertésből _{1,7} , fehér kenyér ₁ , Pogácsa _{1,3,7} E: 857,81kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 92,19g Só: 5,10g Zsír: 35,65g Feh.: 39,91g Cuk.: 10,47g Ca: 63,00mg	Gulyásleves _{1,3} , Grízes tészta lekvárral _{1,3} , Körte E: 1 071,62kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 171,19g Só: 1,09g Zsír: 26,75g Feh.: 32,78g Cuk.: 45,97g Ca: mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Rántott csirkemell filé _{1,3,6,7,9,10,11} , Párolt rizs, Káposzta saláta E: 804,36kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 112,76g Só: 3,57g Zsír: 27,64g Feh.: 38,97g Cuk.: 21,08g Ca: 13,00mg
Uzsonna	pulyka pizza sonka ₆ , Margarin, zsemle ₁ E: 265,56kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 33,25g Só: 0,79g Zsír: 10,29g Feh.: 9,32g Cuk.: 0,16g Ca: mg	szívecske joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 250,13kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 46,91g Só: 0,66g Zsír: 2,78g Feh.: 7,94g Cuk.: 17,40g Ca: mg	Mogyorókrém _{6,6,7} , fehér kenyér ₁ E: 403,00kcal Tel.zsír.: g CH: 61,85g Só: 1,49g Zsír: 13,76g Feh.: 9,60g Cuk.: 23,60g Ca: mg	Ausztria szalámi, Margarin, zsemle ₁ E: 230,28kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 32,98g Só: 0,10g Zsír: 8,49g Feh.: 4,82g Cuk.: 0,04g Ca: mg	Vaníliás croissant _{1,3,7} E: 315,67kcal Tel.zsír.: 8,25g CH: 42,00g Só: 0,55g Zsír: 14,25g Feh.: 3,83g Cuk.: 15,75g Ca: mg
Energia:	1 213,07kcal	1 389,70kcal	1 549,60kcal	1 567,07kcal	1 387,82kcal
Zsír:	48,27g	47,57g	58,34g	40,23g	52,85g
Telített zsírsav:	11,88g	4,80g	9,25g	8,25g	14,60g
Fehérje:	50,33g	49,28g	60,21g	47,96g	52,38g
Szénhidrát:	138,39g	184,84g	193,31g	246,11g	187,18g
Cukor:	31,75g	46,48g	54,61g	58,39g	48,49g
Só:	4,67g	2,96g	7,16g	2,95g	4,37g
Ca:	266,00mg	60,00mg	303,00mg	37,00mg	277,00mg

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.