

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , Müzli _{1,5} E: 255,40kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 31,36g Só: 0,23g Zsír: 10,40g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea, Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma, teljeskiőrlésű kenyér szeletel 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 , Ötmagvas mini bagett _{1,11} E: 261,28kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 38,68g Só: 0,80g Zsír: 6,17g Feh.: 11,12g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tej ₇ , Kakaós kalács _{1,3,7} E: 601,41kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 98,73g Só: 0,40g Zsír: 12,46g Feh.: 22,69g Cuk: 9,99g Ca: 300,00mg	Tea, zsemle ₁ , Majonéz virslis _{3,6,7,10} E: 483,87kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 46,70g Só: 1,71g Zsír: 26,51g Feh.: 15,91g Cuk: 9,99g Ca: 26,00mg
Ebéd	Fejtettbabfőzelék _{1,7} , Vagdalt _{1,3,6,7} , Rostos gyümölcsle, teljeskiőrlésű kenyér szeletel 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	Nyírségi gombóclevés _{1,3,7} , Grizes tészta lekvárral _{1,3} , Alma E: 1 035,50kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 161,39g Só: 1,77g Zsír: 27,98g Feh.: 30,91g Cuk: 13,58g Ca: 13,00mg	Csontleves csigatésztával _{1,3,8} , Vadas sertés sült _{1,7,10} , Kis kagyló _{1,3} E: 796,61kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 85,25g Só: 1,75g Zsír: 32,27g Feh.: 37,83g Cuk: g Ca: 26,00mg	Zöldbableves _{1,3} , Rakott burgonya _{3,6,7} , Csemege uborka E: 806,32kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 90,92g Só: 3,54g Zsír: 37,60g Feh.: 22,91g Cuk: g Ca: 76,00mg	Raguleves _{1,3,8} , Mákos kalács _{1,3,7} , körte befőtt E: 1 047,85kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 149,72g Só: 0,84g Zsír: 34,44g Feh.: 33,50g Cuk: 49,83g Ca: 84,00mg
Uzsonna	Nutella _{1,5} , teljeskiőrlésű kenyér szeletel ₁ E: 229,07kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 38,63g Só: 0,99g Zsír: 4,28g Feh.: 6,27g Cuk: g Ca: mg	Zala felvágott, zsemle ₁ E: 231,18kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 33,12g Só: 0,75g Zsír: 6,46g Feh.: 9,49g Cuk: g Ca: mg	Lotti tejkremszelet _{1,3,5,7} E: 97,80kcal Tel.zsír.: g CH: 11,76g Só: 0,24g Zsír: 4,71g Feh.: 1,89g Cuk: g Ca: mg	Lapka sajt ₇ , Margarin, teljeskiőrlésű kenyér szeletel ₁ , zöldpaprika E: 339,43kcal Tel.zsír.: 6,82g CH: 33,97g Só: 1,58g Zsír: 15,83g Feh.: 12,48g Cuk: g Ca: 200,00mg	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:	1 502,18kcal	1 531,90kcal	1 155,69kcal	1 747,16kcal	1 821,17kcal
Zsír:	58,64g	39,37g	43,15g	65,89g	70,33g
Telített zsírsav:	10,62g	9,58g	7,66g	18,29g	17,46g
Fehérje:	54,88g	47,43g	50,84g	58,07g	61,36g
Szénhidrát:	181,68g	239,84g	135,69g	223,62g	234,93g
Cukor:	g	23,57g	g	9,99g	59,82g
Só:	3,51g	3,96g	2,79g	5,52g	3,88g
Ca:	279,00mg	13,00mg	266,00mg	576,00mg	380,00mg

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.