

Étlap

2023. november 13 - 2023. november 17

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
Tízórai	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: 3,83g Ca: 240,00mg	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	Tej ₇ , polus zsemle E: 285,85kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 43,54g Só: 0,98g Zsír: 6,36g Feh.: 11,61g Cuk: g Ca: 240,00mg	Tea, Főtt virsli ₆ , Mustár ₁₀ , korpás zsemle ₁ E: 432,27kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 47,41g Só: 2,66g Zsír: 18,52g Feh.: 20,39g Cuk: 9,99g Ca: mg	Kakaó ₇ , fonott kalács _{1,3,7} E: 347,15kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 50,26g Só: 0,65g Zsír: 10,18g Feh.: 11,57g Cuk: 13,99g Ca: 264,00mg
Ebéd	Zöldborsóleves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ , teljeskiőrlésű kenyér szeletel ₁ E: 834,42kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 77,84g Só: 2,25g Zsír: 42,08g Feh.: 31,20g Cuk: g Ca: 26,00mg	Palóclevés _{1,7} , Kakaós csiga _{1,3,7} , Alma E: 1 005,97kcal Tel.zsír.: 7,21g CH: 136,65g Só: 3,22g Zsír: 37,21g Feh.: 29,52g Cuk: 9,99g Ca: 99,00mg	Karalábé leves _{1,3} , Csikóstokány _{1,7} , Galuska _{1,3} E: 877,18kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 106,31g Só: 1,82g Zsír: 32,22g Feh.: 39,59g Cuk: g Ca: 32,50mg	Csontleves cérnámetéltel _{1,3,8} , Paradicsomos húsoskáposzta _{1,9} , teljeskiőrlésű kenyér szeletel ₁ E: 747,36kcal Tel.zsír.: 1,53g CH: 104,16g Só: 2,42g Zsír: 19,37g Feh.: 31,11g Cuk: 14,99g Ca: mg	Babgulyás _{1,3} , Gránátos kocka ₁ , Csemege uborka E: 845,18kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 114,27g Só: 3,05g Zsír: 26,41g Feh.: 32,65g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Párizsi ₆ , Margarin, zsemle ₁ , Csemege uborka E: 305,62kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 34,86g Só: 2,09g Zsír: 14,02g Feh.: 8,81g Cuk: g Ca: mg	Turista szalámi ₆ , Margarin, zsemle ₁ , zöldpaprika E: 322,60kcal Tel.zsír.: 5,59g CH: 33,64g Só: 0,87g Zsír: 16,75g Feh.: 8,56g 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	Köményes kifli _{1,3,7} E: 296,07kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 40,30g Só: 0,53g Zsír: 10,90g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 36,00mg	Natúr joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 226,38kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 34,16g Só: 0,66g Zsír: 5,78g Feh.: 8,96g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 428,84kcal	1 615,81kcal	1 373,29kcal	1 475,70kcal	1 418,71kcal
Zsír:	65,03g	62,99g	39,98g	48,78g	42,36g
Telített zsírsav:	11,42g	17,95g	8,36g	5,93g	6,22g
Fehérje:	50,71g	51,48g	55,61g	60,13g	53,18g
Szénhidrát:	151,97g	206,85g	194,01g	191,87g	198,68g
Cukor:	3,83g	9,99g	13,58g	24,98g	13,99g
Só:	4,91g	5,07g	3,47g	5,61g	4,36g
Ca:	266,00mg	339,00mg	272,50mg	36,00mg	264,00mg

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

sk.

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