

Étlap

2023. november 20 - 2023. november 24

Étkezés	2023.11.20 Hétfő	2023.11.21 Kedd	2023.11.22 Szerda	2023.11.23 Csütörtök	2023.11.24 Péntek
Tízórai	Tej, Csokis gabona pehely₁ E: 289,60kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 40,96g Só: 0,93g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 240,00mg	Kakaó, Ötmagvas mini bagett_{1,11} E: 317,01kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 49,84g Só: 0,82g Zsír: 6,95g Feh.: 11,98g Cuk: 9,99g Ca: 264,00mg	Tej, Kakaós kalács_{1,3,7} E: 344,50kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 47,70g Só: 0,69g Zsír: 10,78g Feh.: 12,26g Cuk: 4,89g Ca: 240,00mg	Tea, Lilahagyma, pecsenyezsír, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt₁ E: 400,63kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 45,82g Só: 1,52g Zsír: 17,74g Feh.: 10,26g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tej, Szezámós panini_{1,6,7,11} E: 287,53kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 38,76g Só: 0,89g Zsír: 8,55g Feh.: 11,64g Cuk: g Ca: 240,00mg
Ebéd	Karfiollevés_{1,3}, Bolognai spagetti sajttal_{1,7}, Narancs E: 863,84kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 99,06g Só: 1,81g Zsír: 35,81g Feh.: 32,26g Cuk: g Ca: 60,00mg	Köménymag leves pirított tésztaval_{1,3}, Tavaszi csirkemell filé, Párolt rizs E: 768,57kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 91,51g Só: 2,21g Zsír: 28,76g Feh.: 35,03g Cuk: g Ca: mg	Serpenyős burgonya, virslivel₆, Rostos gyümölcsle, teljeskiőrlésű kenyér szeletelt₁, Linzer karika₁ E: 1 032,26kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 148,08g Só: 7,14g Zsír: 36,92g Feh.: 24,11g Cuk: g Ca: mg	Májgaluskaleves_{1,3,6,7}, Túros csusza_{1,7}, Alma E: 845,51kcal Tel.zsír.: 7,81g CH: 103,33g Só: 1,81g Zsír: 34,94g Feh.: 28,01g Cuk: g Ca: 134,00mg	Borsópürelevés₁, Tarhonyáshús sertéshúsból₁, vöröskáposzta saláta E: 914,12kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 109,40g Só: 4,61g Zsír: 36,16g Feh.: 35,90g Cuk: 9,99g Ca: mg
Uzsonna	Májkrém₆, zsemle₁, Csemege uborka E: 274,12kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 37,12g Só: 2,42g Zsír: 8,96g Feh.: 10,59g Cuk: g Ca: mg	Kifli_{1,7}, Kockasajt₇ E: 272,40kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 28,92g Só: 1,67g Zsír: 12,65g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 180,00mg	Kárpát szalámi, Margarin, zsemle₁, zöldsipaprika E: 333,00kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 33,64g Só: 0,90g Zsír: 17,71g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: mg	Margarin, zsemle₁, Méz E: 266,28kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 42,87g Só: 0,10g Zsír: 8,49g Feh.: 4,86g Cuk: g Ca: mg	szívecske joghurt₇, Kifli_{1,7} E: 250,13kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 46,91g Só: 0,66g Zsír: 2,78g Feh.: 7,94g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 427,56kcal	1 357,98kcal	1 709,76kcal	1 512,41kcal	1 451,77kcal
Zsír:	54,29g	48,36g	65,41g	61,17g	47,48g
Telített zsírsav:	11,34g	14,31g	15,55g	10,67g	6,62g
Fehérje:	51,49g	56,94g	45,36g	43,13g	55,47g
Szénhidrát:	177,14g	170,26g	229,42g	192,01g	195,07g
Cukor:	g	9,99g	4,89g	9,99g	9,99g
Só:	5,15g	4,70g	8,73g	3,43g	6,15g
Ca:	300,00mg	444,00mg	240,00mg	134,00mg	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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

sk.