

Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5

Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
Tízórai	Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 250kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 36,38g Só: 0,96g Zsír: 8,67g Feh.: 5,30g Cuk: g Ca: 1,27mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , paradicsom, Retek E: 179kcal Tel.zsír.: g CH: 35,40g Só: 1,06g Zsír: 0,70g Feh.: 7,06g Cuk: g Ca: 19,50mg	Zöldárú paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 221kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 27,05g Só: 0,68g Zsír: 9,52g Feh.: 4,89g Cuk: g Ca: 1,27mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ E: 343kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 35,24g Só: 1,36g Zsír: 17,81g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 19,76mg
Ebéd	Schíleves ₇ , Szilvás gombóc töltelékes _{1,3} E: 669kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 81,82g Só: 2,32g Zsír: 27,29g Feh.: 21,45g Cuk: g Ca: 52,72mg	Magyaros burgonyaleves ₁ , Finomfőzelék _{1,7,1,3,6} , Fasírt (sertés)	Brokkoli leves, Marhapörkölt, Tarhonya köret E: 428kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 42,65g Só: 1,59g Zsír: 18,06g Feh.: 23,55g Cuk: g Ca: 11,37mg	Alföldi zöldségleves ₉ , Temesvári sertésszelet _{1,7} , Párolt rizs E: 585kcal Tel.zsír.: 3,03g CH: 59,52g Só: 2,77g Zsír: 29,59g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 83,57mg
Uzsonna	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 378kcal Tel.zsír.: g CH: 50,73g Só: 1,70g Zsír: 15,66g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű ₁ , tej 2,8 % ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 9,70g Só: 0,27g Zsír: 5,79g Feh.: 5,86g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , tej 2,8 % ₇ E: 327kcal Tel.zsír.: g CH: 42,38g Só: 1,29g Zsír: 12,05g Feh.: 12,18g Cuk: g Ca: 15,00mg	Pizza szelet, Alma, tej 2,8 % ₇ E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 26,00g Só: 0,26g Zsír: 5,60g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 297,01kcal	798,68kcal	976,57kcal	1 100,50kcal
Zsír:	51,62g	32,00g	39,63g	53,00g
Telített zsírsav:	3,43g	2,22g	3,86g	9,27g
Fehérje:	36,15g	36,04g	40,62g	32,68g
Szénhidrát:	168,93g	84,34g	112,08g	120,76g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g
Só:	4,98g	4,69g	3,55g	4,39g
Ca:	54,00mg	113,76mg	27,64mg	103,33mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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 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