

Étlap					
2022. október 17 - 2022. október 21					
Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
Tízórai	Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldárú paradicsom 2 dkg, Tej 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 376,68kcal Tel.zsír.: g CH: 46,79g Só: 1,77g Zsír: 13,68g Feh.: 14,73g Cuk: g Ca: 228,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Kakaó 2 dl ₇ E: 389,18kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 43,37g Só: 1,86g Zsír: 17,28g Feh.: 14,81g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Zöldárú paprika, Margarin, Vaníliás tej 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 316,30kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 45,64g Só: 1,10g Zsír: 9,66g Feh.: 10,51g Cuk: 1,00g Ca: 205,20mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Karamellás tej 2 dl ₇ , Kígyó uborka E: 343,85kcal Tel.zsír.: g CH: 52,06g Só: 1,12g Zsír: 10,02g Feh.: 11,26g Cuk: 14,99g Ca: 228,00mg	Zöldárú paradicsom 2 dkg, Margarin, Tejeskávé 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 519,55kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 72,78g Só: 1,13g Zsír: 16,31g Feh.: 18,17g Cuk: 14,99g Ca: 228,00mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves _{1,9} , Bakonyi sertésszelet _{1,7} , Párolt rizs E: 479,96kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 55,44g Só: 0,25g Zsír: 19,14g Feh.: 18,36g Cuk: g Ca: 20,00mg	Paradicsomleves árpagyönggyel _{1,9} , Csirkepörkölt, Orsó tészta ₁ , Csemege uborka E: 458,22kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 58,48g Só: 5,16g Zsír: 16,11g Feh.: 19,37g Cuk: 4,00g Ca: mg	Gölgödileves _{1,3,4,6,9} , Kelkáposzta-főzelék ₁ , Leccsó kolbász E: 432,53kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 31,19g Só: 1,76g Zsír: 27,00g Feh.: 16,09g Cuk: g Ca: mg	Zöldbableves tejfőlös _{1,7} , Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya E: 506,28kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 41,49g Só: 0,14g Zsír: 30,54g Feh.: 14,98g Cuk: g Ca: 20,00mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Vadas sertésragu ₇ , Nagykagyló tészta E: 171,15kcal Tel.zsír.: g CH: 1,43g Só: 0,12g Zsír: 14,05g Feh.: 8,71g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ , tej 2,8 % ₇ E: 342,44kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 38,53g Só: 1,34g Zsír: 14,88g Feh.: 13,38g Cuk: g Ca: 228,00mg	Alma, Lekváros bukta teljes kiőrlésű E: 205,52kcal Tel.zsír.: g CH: 45,81g Só: 0,30g Zsír: 3,12g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: mg	kivi, Sajtos rúd teljes kiőrlésű E: 60,90kcal Tel.zsír.: g CH: 11,30g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 1,00g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 238,84kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Alma, pizzás csiga teljes kiőrlésű _{1,7} E: 268,88kcal Tel.zsír.: g CH: 37,48g Só: 0,61g Zsír: 11,04g Feh.: 4,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 199,09kcal	1 052,92kcal	809,73kcal	1 088,97kcal	959,58kcal
Zsír:	47,70g	36,52g	37,26g	42,98g	41,41g
Telített zsírsav:	5,65g	5,35g	7,64g	3,17g	1,31g
Fehérje:	46,47g	37,63g	27,60g	34,11g	31,21g
Szénhidrát:	140,76g	147,66g	88,13g	137,55g	111,68g
Hozzáadott cukor:	g	10,99g	1,00g	14,99g	14,99g
Só:	3,36g	7,32g	2,86g	1,77g	1,85g
Ca:	476,00mg	228,00mg	205,20mg	248,00mg	228,00mg

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 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

A változtatás jogát fenntartjuk!