

Étlap

Dr. Nagy László EGYMI felsőtagozat

2022. október 3 - 2022. október 7



Étkezés	2022.10.03 Hétfő	2022.10.04 Kedd	2022.10.05 Szerda	2022.10.06 Csütörtök	2022.10.07 Péntek
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal ¹ Tej 1,5% ⁷ E: 280kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 45,11g Só: 0,59g Zsír: 5,07g Feh.: 12,61g H.Cuk: 17,98g Ca: 313,30mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 337kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 61,55g Só: 0,33g Zsír: 4,31g Feh.: 12,32g H.Cuk: 21,48g Ca: 291,95mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Sajtkrém ^{7,8} Póréhagyma Tej 1,5% ⁷ E: 466kcal Tel.zsír.: 9,58g CH: 48,61g Só: 1,32g Zsír: 18,89g Feh.: 24,84g H.Cuk: g Ca: 613,46mg	Kifli ^{1,3} Retek Főtt tojás ³ Margarin Tej 1,5% ⁷ E: 495kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 60,61g Só: 1,35g Zsír: 17,87g Feh.: 22,72g H.Cuk: g Ca: 336,99mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Májkrém ⁶ Tej 1,5% ⁷ Uborka E: 428kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 49,48g Só: 1,40g Zsír: 15,54g Feh.: 22,15g H.Cuk: g Ca: 314,19mg
Tízórai	Gyümölcsjoghurt ⁷ Kifli ^{1,3} E: 363kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 65,68g Só: 0,86g Zsír: 4,56g Feh.: 14,52g H.Cuk: 11,80g Ca: 244,88mg	Sós pereg ¹ E: 268kcal Tel.zsír.: g CH: 41,36g Só: g Zsír: 7,26g Feh.: 7,70g H.Cuk: g Ca: mg	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 21,38g Só: 0,38g Zsír: 14,84g Feh.: 3,61g H.Cuk: 7,42g Ca: 40,55mg	Túrós táska ^{1,3,7} E: 466kcal Tel.zsír.: g CH: 77,00g Só: g Zsír: 8,40g Feh.: 16,80g H.Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ E: 146kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 10,35g Só: 0,68g Zsír: 8,10g Feh.: 7,65g H.Cuk: g Ca: 270,00mg
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Csirke nuggets ^{1,3} Zöldséges bulgur ¹ Tartármártás ^{3,7,10} E: 749kcal Tel.zsír.: 6,38g CH: 67,59g Só: 1,08g Zsír: 43,57g Feh.: 23,77g H.Cuk: 0,80g Ca: 76,30mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} Tarhonyás hús ¹ Csemege uborka E: 676kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 90,26g Só: 0,43g Zsír: 21,23g Feh.: 28,00g H.Cuk: 12,28g Ca: 116,23mg	Magyaros karfiollevés tészta nélkül ⁹ Majorannás csirkeragu ^{1,7} Párolt rizs Alma E: 738kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 90,62g Só: 0,17g Zsír: 35,18g Feh.: 24,61g H.Cuk: g Ca: 132,05mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} Csontleves eperlevéllel ¹ Burgonyafőzelék ^{1,7} Fasírt sertésből ^{1,3} E: 671kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 83,70g Só: 1,11g Zsír: 22,43g Feh.: 30,81g H.Cuk: g Ca: 134,05mg	Sertésraguleves ^{3,7,9} Aranygaluska ^{1,3,7,8} E: 833kcal Tel.zsír.: 7,90g CH: 77,84g Só: 0,43g Zsír: 43,92g Feh.: 26,38g H.Cuk: 16,00g Ca: 166,86mg
Uzsonna	Alma E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Banán E: 210kcal Tel.zsír.: g CH: 48,40g Só: 0,11g Zsír: 0,20g Feh.: 2,60g H.Cuk: g Ca: 12,00mg	Szilva E: 71kcal Tel.zsír.: g CH: 15,30g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 1,20g H.Cuk: g Ca: 24,00mg	Őszibarack E: 83kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,02g Zsír: 0,20g Feh.: 1,40g H.Cuk: g Ca: 17,40mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg
Vacsora	Milánói makaróni ^{1,7} E: 541kcal Tel.zsír.: 9,62g CH: 55,31g Só: 2,52g Zsír: 25,04g Feh.: 22,97g H.Cuk: g Ca: 152,69mg	Teljes kiőrlésű zsemle ^{1,3,7} Diákcsemege szalámi Paradicsom E: 522kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 64,26g Só: 0,63g Zsír: 19,87g Feh.: 22,20g H.Cuk: g Ca: 30,49mg	Sajtos karaj ⁷ Pírtott burgonya E: 527kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 31,00g Só: 0,67g Zsír: 32,39g Feh.: 26,47g H.Cuk: g Ca: 145,24mg	Csirkés cézár saláta ^{1,3,7} E: 301kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 32,97g Só: 1,46g Zsír: 3,27g Feh.: 29,66g H.Cuk: g Ca: 125,45mg	Magos zsemle ^{1,3,7,11} Paradicsom Csirkemell sonka ⁶ E: 242kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 26,88g Só: 0,88g Zsír: 7,44g Feh.: 16,54g H.Cuk: g Ca: 61,49mg
A változás jogát fenntartjuk!	Energia: 2 003,50kcal Zsír: 79,04g	Energia: 2 013,26kcal Zsír: 52,86g	Energia: 2 035,87kcal Zsír: 101,29g	Energia: 2 015,84kcal Zsír: 52,16g	Energia: 1 727,81kcal Zsír: 75,45g
Telített zsírsav:	19,91g	4,87g	24,25g	10,40g	18,34g
Élelmiszevezető: Nagy Tiborné Főszakács: Kóli Zoltán MealPlanget, Tixand Co Network Kft. www.texandco.hu	74,67g	72,82g	80,72g	101,38g	73,32g
Hozzáadott cukor:	30,58g	33,76g	7,42g	g	16,00g