

Étlap

2022. november 21 - 2022. november 27



Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek	2022.11.26 Szombat	2022.11.27 Vasárnap
Reggeli	Tejbedara kakaó szórattal [1,7], Kifli [1,3] E: 430kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 80,02g Só: 0,49g Zsír: 4,96g Feh.: 15,64g H.Cuk: 23,96g Ca: 331,14mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Póréhagyma, Tea E: 361kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 42,65g Só: 0,60g Zsír: 13,64g Feh.: 15,46g H.Cuk: 9,99g Ca: 107,87mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Pritamin paprika, Tej 1,5% [7], Kockasajt [7] E: 466kcal Tel.zsír: 3,53g CH: 61,96g Só: 1,08g Zsír: 11,57g Feh.: 22,39g H.Cuk: g Ca: 358,80mg	Graham kenyér [1,3,7], Snidlinges túrókrém [7,11], Csipkebogyó tea E: 323kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 56,19g Só: 0,70g Zsír: 8,88g Feh.: 18,18g H.Cuk: 9,99g Ca: 115,01mg	Hot-Dog [1,3,6], Paracicsom, Tej 1,5% [7] E: 426kcal Tel.zsír: 5,31g CH: 45,40g Só: 0,86g Zsír: 15,83g Feh.: 25,07g H.Cuk: 1,40g Ca: 375,92mg	Tejeskávé, kalács [1,3,7] E: 554kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 87,72g Só: 1,29g Zsír: 13,56g Feh.: 19,66g H.Cuk: 14,28g Ca: 317,17mg	Vajas-mézes kenyér [1,3,7], Hársfa tea E: 336kcal Tel.zsír: 3,87g CH: 69,06g Só: 0,51g Zsír: 8,70g Feh.: 7,06g H.Cuk: 32,40g Ca: 32,50mg
Ebéd	Hagymaleves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Szárnyas rizottó [7], Mandarin E: 826kcal Tel.zsír: 7,91g CH: 93,02g Só: 0,65g Zsír: 32,00g Feh.: 36,73g H.Cuk: g Ca: 246,32mg	Alföldi zöldségleves [9], Sertéspörkölt, Tészta köret [1,3], Csemege uborka E: 821kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 77,19g Só: 0,59g Zsír: 42,80g Feh.: 28,99g H.Cuk: g Ca: 122,06mg	Csontleves cérnametéllel [1], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Tört burgonya, Túró Rudi [5,7] E: 783kcal Tel.zsír: 9,93g CH: 90,13g Só: 0,61g Zsír: 34,24g Feh.: 25,79g H.Cuk: 21,46g Ca: 245,25mg	Babgulyás [1,9], Lekváros bukta [1,3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7] E: 716kcal Tel.zsír: 0,36g CH: 114,83g Só: 0,55g Zsír: 12,65g Feh.: 32,29g H.Cuk: g Ca: 103,83mg	Grízgaluska leves [1,3], Citromos hal [4], Zöldséges bulgur [1] E: 721kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 84,40g Só: 0,37g Zsír: 24,61g Feh.: 44,42g H.Cuk: g Ca: 92,41mg	Burgonyaleves [1], Sonkás rakott tészta [1,3,6,7] E: 725kcal Tel.zsír: 6,22g CH: 87,60g Só: 2,17g Zsír: 25,68g Feh.: 33,19g H.Cuk: g Ca: 157,49mg	Magyaros gombaleves tésztával [1,9], Hortobágyi sertésragu [1,7], Petrezselymes rizs E: 781kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 88,06g Só: 0,34g Zsír: 32,77g Feh.: 31,13g H.Cuk: g Ca: 125,94mg
Vacsora	Óvári sertésborda [7,8], Burgonyapüré, fél adag [7] E: 285kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 17,48g Só: 0,82g Zsír: 12,85g Feh.: 23,76g H.Cuk: g Ca: 119,08mg	Sajtos stangli [1,3,7] E: 141kcal Tel.zsír: g CH: 12,16g Só: g Zsír: 8,77g Feh.: 2,56g H.Cuk: g Ca: mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 295kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 35,76g Só: 0,81g Zsír: 6,21g Feh.: 23,60g H.Cuk: 0,28g Ca: 65,50mg	Milánói makaróni [1,7] E: 500kcal Tel.zsír: 9,47g CH: 48,54g Só: 2,52g Zsír: 23,91g Feh.: 21,94g H.Cuk: g Ca: 152,13mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Kefir [7] E: 355kcal Tel.zsír: 5,48g CH: 48,99g Só: 0,98g Zsír: 9,46g Feh.: 14,73g H.Cuk: g Ca: 286,80mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,3,6,7] E: 259kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 47,07g Só: 1,51g Zsír: 4,15g Feh.: 21,77g H.Cuk: g Ca: 36,00mg	Rozsos kenyér, zöldfűszeres sajtkrém, retek [1,3,7] E: 422kcal Tel.zsír: 10,84g CH: 40,14g Só: 1,60g Zsír: 19,10g Feh.: 22,08g H.Cuk: g Ca: 517,29mg
Energia:	1 541,75kcal	1 323,56kcal	1 533,68kcal	1 538,47kcal	1 502,06kcal	1 537,12kcal	1 539,08kcal
Zsír:	49,81g	65,21g	52,02g	45,43g	49,90g	43,39g	60,57g
Telített zsírsav:	12,74g	4,90g	15,12g	12,66g	14,51g	13,19g	19,12g
Fehérje:	76,13g	46,91g	71,78g	72,42g	84,22g	74,62g	60,27g
Szénhidrát:	190,53g	132,00g	187,85g	219,56g	178,80g	222,39g	197,26g
Hozzáadott cukor:	23,98g	9,99g	21,73g	9,99g	1,40g	14,28g	32,40g
Só:	1,96g	1,19g	2,49g	3,77g	2,21g	4,97g	2,45g
Ca:	696,55mg	229,93mg	669,55mg	370,97mg	755,13mg	510,65mg	675,72mg

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. Csillagfűrt