

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 4



Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek	2022.12.03 Szombat	2022.12.04 Vasárnap
Reggeli	Müzli gyümölcsdarabokkal [1], Tej 1,5% [7] E: 336kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 54,13g Só: 0,70g Zsír: 6,08g Feh.: 15,13g H.Cuk: 21,58g Ca: 375,96mg	Tojásrántotta [3,6], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika, Tea E: 418kcal Tel.zsír: 4,64g CH: 41,46g Só: 1,22g Zsír: 19,01g Feh.: 18,63g H.Cuk: 9,99g Ca: 63,32mg	Lekváros kenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 466kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 89,62g Só: 1,38g Zsír: 10,40g Feh.: 20,17g H.Cuk: 18,69g Ca: 362,84mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Kenőmájás [6,7], Tea E: 358kcal Tel.zsír: 6,39g CH: 40,54g Só: 1,74g Zsír: 14,82g Feh.: 14,29g H.Cuk: 9,99g Ca: 43,45mg	Sajtos melegszendvics [1,3,7], Paradicsom, Tea E: 439kcal Tel.zsír: 7,56g CH: 51,51g Só: 1,04g Zsír: 17,15g Feh.: 18,12g H.Cuk: 9,99g Ca: 317,41mg	Félbarna kenyér, csirkemellsonka, uborka, margarin [1,3,6,7], Hársfa tea E: 324kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 63,27g Só: 1,51g Zsír: 4,15g Feh.: 21,85g H.Cuk: 16,20g Ca: 44,00mg	Tepertős pogácsa [1,3,7], Karamellás tej [7] E: 506kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 57,72g Só: 0,27g Zsír: 23,07g Feh.: 14,09g H.Cuk: 5,00g Ca: 228,03mg
Ebéd	Köményleves [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Kenyérkocka [1,3,7], Zöldbabfőzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1] E: 779kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 81,10g Só: 0,67g Zsír: 34,61g Feh.: 32,03g H.Cuk: 4,68g Ca: 155,01mg	Magyaros gombaleves, lisztmentes [9], Húsos makaróni [1,7], Kiwi E: 788kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 94,28g Só: 0,38g Zsír: 27,93g Feh.: 35,33g H.Cuk: g Ca: 175,26mg	Zöldségkrém leves [1,7,9], Levesgyöngy betét [1,3,7], Csemege sült karaj [1], Burgonyapüré [7] E: 710kcal Tel.zsír: 5,79g CH: 62,23g Só: 0,72g Zsír: 33,90g Feh.: 36,42g H.Cuk: g Ca: 188,79mg	Erőleves [3,8,9], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs E: 760kcal Tel.zsír: 5,93g CH: 79,94g Só: 0,29g Zsír: 30,00g Feh.: 40,63g H.Cuk: g Ca: 103,70mg	Tárkonyos sertésraguleves [1,7,9], Szilvás gombóc [1,3] E: 812kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 105,34g Só: 0,69g Zsír: 29,27g Feh.: 27,26g H.Cuk: 10,00g Ca: 111,83mg	Vajgaluska leves [1,3], Pásztortarhonya [1], Kenyér [1,3,7] E: 750kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 142,19g Só: 1,44g Zsír: 14,86g Feh.: 27,83g H.Cuk: g Ca: 108,48mg	Csirkeaprólék leves [1], Csikóstokány [1,7], Hagymás tört burgonya E: 708kcal Tel.zsír: 8,90g CH: 52,01g Só: 0,89g Zsír: 35,20g Feh.: 43,40g H.Cuk: g Ca: 116,18mg
Vacsora	Gyros Pitában [1,3,7,8] E: 361kcal Tel.zsír: 1,38g CH: 21,11g Só: 0,45g Zsír: 10,01g Feh.: 41,38g H.Cuk: 0,28g Ca: 99,93mg	Túrós táska [1,3,7] E: 233kcal Tel.zsír: g CH: 38,50g Só: g Zsír: 4,20g Feh.: 8,40g H.Cuk: g Ca: mg	Sült tészta [1,6] E: 334kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 58,81g Só: 0,28g Zsír: 6,20g Feh.: 10,29g H.Cuk: g Ca: 17,16mg	Sonkás pizza [1,3,7] E: 379kcal Tel.zsír: 3,95g CH: 40,91g Só: 0,42g Zsír: 13,09g Feh.: 23,75g H.Cuk: g Ca: 156,00mg	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Natúr joghurt [7] E: 286kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 38,18g Só: 1,11g Zsír: 8,22g Feh.: 12,11g H.Cuk: g Ca: 252,60mg	Császársömle, felvágott [1,3,7] E: 380kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 44,72g Só: 0,73g Zsír: 13,30g Feh.: 18,39g H.Cuk: g Ca: 83,41mg	Korpás kifli, gyümölcsjoghurt [1,7] E: 327kcal Tel.zsír: 3,97g CH: 48,97g Só: 1,24g Zsír: 8,35g Feh.: 12,99g H.Cuk: 8,10g Ca: 284,84mg
Energia:	1 475,76kcal	1 439,01kcal	1 509,44kcal	1 496,92kcal	1 537,19kcal	1 453,94kcal	1 540,33kcal
Zsír:	50,71g	51,14g	50,50g	57,91g	54,64g	32,31g	66,62g
Telített zsírsav:	7,34g	8,26g	10,13g	16,27g	15,73g	6,82g	14,51g
Fehérje:	88,54g	62,36g	66,87g	78,67g	57,49g	68,07g	70,48g
Szénhidrát:	156,35g	174,25g	210,67g	161,39g	195,03g	250,18g	158,69g
Hozzáadott cukor:	26,54g	9,99g	18,69g	9,99g	19,99g	16,20g	13,10g
Só:	1,83g	1,61g	2,39g	2,45g	2,83g	3,69g	2,40g
Ca:	630,36mg	238,58mg	568,79mg	303,15mg	681,85mg	235,89mg	629,05mg

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