

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 11



Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek	2022.12.10 Szombat	2022.12.11 Vasárnap
Reggeli	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7], Kifli [1,7] E: 390kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 70,03g Só: 0,49g Zsír: 4,96g Feh.: 15,64g H.Cuk: 13,99g Ca: 331,08mg	Rozsos zsemle, tojáskrém, retek [1,3,7,10], Tej 1,5% [7] E: 500kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 64,17g Só: 1,51g Zsír: 15,81g Feh.: 24,91g H.Cuk: g Ca: 391,92mg	Vajas pogácsa [1,3,6,7], Tej 1,5% [7] E: 399kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 44,27g Só: 0,90g Zsír: 17,03g Feh.: 17,51g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Graham kenyér [1], Kigyóborka, Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7] E: 476kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 51,45g Só: 0,89g Zsír: 20,69g Feh.: 31,23g H.Cuk: g Ca: 381,15mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paradicsom, Magyaros vajkrém [7], Tea E: 281kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 42,25g Só: 0,35g Zsír: 8,83g Feh.: 6,70g H.Cuk: 9,99g Ca: 30,65mg	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 [1,7], Tea E: 376kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 59,54g Só: 0,52g Zsír: 16,88g Feh.: 7,12g H.Cuk: 22,14g Ca: 29,26mg
Ebéd	Sárgaborsógulyás [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kakaós palacsinta [1,3,7], Alma E: 755kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 108,54g Só: 0,88g Zsír: 15,63g Feh.: 41,73g H.Cuk: 23,40g Ca: 218,05mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldségleves [1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Sertéspörkölt E: 800kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 72,04g Só: 0,61g Zsír: 42,63g Feh.: 28,58g H.Cuk: g Ca: 127,89mg	Magyaros karalábéleves, Kukoricás csirkemell csíkok [1,8], Tészta köret [1,3] E: 802kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 110,26g Só: 0,37g Zsír: 19,87g Feh.: 44,44g H.Cuk: g Ca: 79,92mg	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Fasírt sertésből (főétel) [1,3], Zöldséges rizs E: 720kcal Tel.zsír: 2,74g CH: 98,82g Só: 0,81g Zsír: 19,42g Feh.: 31,62g H.Cuk: 14,27g Ca: 106,02mg	Paradicsomleves [1,9], Piritott csirkemáj, Hagymás tört burgonya, Céklasaláta E: 740kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 82,09g Só: 0,54g Zsír: 27,11g Feh.: 40,26g H.Cuk: 15,98g Ca: 107,80mg	Rántottleves Tarhonyával [1], Húsos rakott tészta [1,7] E: 719kcal Tel.zsír: 5,60g CH: 82,65g Só: 0,64g Zsír: 25,88g Feh.: 36,79g H.Cuk: g Ca: 236,42mg	Burgonyaleves [1], Sertés Sztraganoff [1,7,10], Párolt rizs E: 792kcal Tel.zsír: 4,19g CH: 90,46g Só: 0,42g Zsír: 30,81g Feh.: 34,46g H.Cuk: g Ca: 133,67mg
Vacsora	Lasagne [1,3,7,8] E: 384kcal Tel.zsír: 3,76g CH: 48,09g Só: 0,31g Zsír: 11,66g Feh.: 21,09g H.Cuk: g Ca: 155,11mg	Szezámagos kifli [1], Kigyóborka, Kockasajt [7] E: 151kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 23,63g Só: 0,62g Zsír: 3,55g Feh.: 5,88g H.Cuk: g Ca: 20,49mg	Zöldborsó főzelék [1,7], Sült párizsi [6] E: 307kcal Tel.zsír: 0,48g CH: 24,56g Só: 0,07g Zsír: 14,05g Feh.: 19,10g H.Cuk: g Ca: 107,95mg	Édes-savanyú csirkecsíkok [1,6], Burgonyapüré [7] E: 339kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 46,80g Só: 1,58g Zsír: 4,64g Feh.: 27,17g H.Cuk: 1,06g Ca: 96,60mg	Gyümölcsjoghurt [7], Kifli [1,7] E: 363kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 65,66g Só: 0,70g Zsír: 4,56g Feh.: 14,52g H.Cuk: 11,80g Ca: 244,88mg	Félbarna kenyér, fokhagymás túrókrém, paprika [1,7] E: 261kcal Tel.zsír: 1,06g CH: 56,73g Só: 0,77g Zsír: 3,23g Feh.: 18,11g H.Cuk: g Ca: 87,39mg	Sült debreceni kolbász, Császárszemle [1,7], Mustár, fél adag [10] E: 309kcal Tel.zsír: 4,11g CH: 26,67g Só: 1,87g Zsír: 16,76g Feh.: 11,79g H.Cuk: g Ca: 46,43mg
Energia:	1 529,48kcal	1 451,06kcal	1 508,02kcal	1 535,65kcal	1 383,62kcal	1 534,01kcal	1 477,19kcal
Zsír:	32,25g	61,99g	50,95g	44,75g	40,50g	42,67g	64,45g
Telített zsírsav:	7,91g	9,25g	5,28g	10,39g	6,05g	12,65g	16,03g
Fehérje:	78,46g	59,27g	81,05g	90,03g	61,47g	74,57g	53,37g
Szénhidrát:	226,66g	159,83g	179,09g	197,07g	190,02g	227,10g	176,66g
Hozzáadott cukor:	37,39g	g	g	15,33g	37,77g	14,28g	22,14g
Só:	1,68g	2,74g	1,34g	3,28g	1,60g	2,70g	2,80g
Ca:	704,24mg	540,30mg	529,26mg	583,78mg	383,34mg	640,98mg	209,36mg

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