

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 29



Szociális (3x) 7 napos

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek	2023.01.28 Szombat	2023.01.29 Vasárnap
Reggeli	Mákos rigó (FS) [1,3,7], Tej 1,5% [7] E: 311kcal Tel.zsír: 2,44g CH: 37,90g Só: 0,40g Zsír: 11,10g Feh.: 13,28g H.Cuk: g Ca: 342,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Párizsi felvágott [6], Retek, Tej 1,5% [7] E: 453kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 55,09g Só: 0,88g Zsír: 14,64g Feh.: 24,22g H.Cuk: g Ca: 394,19mg	Tojásrántotta poréghagymával [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Gyümölcs tea E: 281kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 31,07g Só: 0,58g Zsír: 10,32g Feh.: 14,60g H.Cuk: g Ca: 78,76mg	Csokis gabona pehely [1], Tej 1,5% [7] E: 435kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 69,03g Só: 0,99g Zsír: 11,36g Feh.: 13,42g H.Cuk: g Ca: 528,90mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1], Körözött [7], Paprika, Csipkebogyó tea E: 345kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 52,73g Só: 0,51g Zsír: 7,10g Feh.: 17,05g H.Cuk: 9,99g Ca: 93,54mg	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: 14,26g Ca: 317,17mg	Kenőmájas [6,7], Kígyóborka, Tea, Félbarna kenyér [1] E: 362kcal Tel.zsír: 6,33g CH: 53,10g Só: 1,96g Zsír: 14,86g Feh.: 16,16g H.Cuk: 9,99g Ca: 29,01mg
Ebéd	Fokhagymakrém leves [1,7,8], Levesgyöngy betét [1,3,7], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka E: 753kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 83,41g Só: 0,65g Zsír: 31,09g Feh.: 32,68g H.Cuk: g Ca: 126,79mg	Húsleves cérnametéllel [1,8,9], Főtt sertésszelet, Spenót mártás [1], Tört burgonya E: 730kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 67,72g Só: 0,73g Zsír: 29,26g Feh.: 45,89g H.Cuk: 1,20g Ca: 243,94mg	Alföldi zöldségleves [9], Gombás csirkeragu [1], Petrezselymes rizs, Kiwi E: 732kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 86,88g Só: 0,36g Zsír: 23,68g Feh.: 37,87g H.Cuk: g Ca: 141,72mg	Grízgaluska leves [1,3], Roston sült hal [4], Poréghagymamártás [1,7], Párolt zöldségeköt E: 707kcal Tel.zsír: 7,60g CH: 63,22g Só: 1,25g Zsír: 31,73g Feh.: 38,59g H.Cuk: 0,41g Ca: 190,09mg	Gulyásleves, Aranygaluska [1,3,7,8] E: 836kcal Tel.zsír: 5,44g CH: 74,31g Só: 0,28g Zsír: 44,64g Feh.: 29,66g H.Cuk: 10,00g Ca: 116,92mg	Tojásleves [1,3], Rakott savanyú káposzta [7], Kenyer [1] E: 724kcal Tel.zsír: 4,46g CH: 88,18g Só: 1,77g Zsír: 31,00g Feh.: 38,16g H.Cuk: g Ca: 217,47mg	Tavaszi zöldségleves eperlevéllel [1,9], Hentestokány, Sült burgonya E: 791kcal Tel.zsír: 5,69g CH: 68,74g Só: 0,84g Zsír: 41,51g Feh.: 33,25g H.Cuk: g Ca: 100,25mg
Vacsora	Csirkés tortilla [1,7] E: 418kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 34,23g Só: 1,40g Zsír: 17,71g Feh.: 27,23g H.Cuk: g Ca: 186,88mg	Csirkemell hamburger [1,3,7,10] E: 362kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 35,94g Só: 0,96g Zsír: 10,81g Feh.: 29,93g H.Cuk: 0,28g Ca: 96,50mg	Rántott sajt [1,3,7], Bulgur [1] E: 536kcal Tel.zsír: 11,97g CH: 51,49g Só: 1,72g Zsír: 25,86g Feh.: 26,57g H.Cuk: g Ca: 391,59mg	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	Kefir [7], Kifli [1,7] E: 364kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 55,95g Só: 0,77g Zsír: 8,66g Feh.: 15,17g H.Cuk: g Ca: 286,88mg	Hot-Dog [1,6,7] E: 268kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 27,10g Só: 0,45g Zsír: 11,21g Feh.: 14,27g H.Cuk: 1,40g Ca: 25,52mg	Vajas-lekváros kenyér [1,7] E: 392kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 66,66g Só: 0,73g Zsír: 17,00g Feh.: 9,98g H.Cuk: 12,46g Ca: 25,00mg
Energia:	1 481,93kcal	1 545,36kcal	1 548,28kcal	1 521,08kcal	1 545,38kcal	1 545,12kcal	1 544,83kcal
Zsír:	59,89g	54,70g	59,86g	56,18g	60,40g	55,77g	73,37g
Telített zsírsav:	12,67g	7,16g	16,94g	17,07g	13,02g	13,30g	19,75g
Fehérje:	73,19g	100,04g	79,04g	75,77g	61,88g	72,10g	59,39g
Szénhidrát:	155,54g	158,76g	169,44g	173,16g	183,00g	203,00g	188,49g
Hozzáadott cukor:	g	1,48g	g	0,41g	19,99g	15,68g	22,45g
Só:	2,45g	2,57g	2,66g	2,67g	1,56g	3,51g	3,53g
Ca:	655,67mg	734,63mg	612,08mg	874,98mg	497,34mg	560,15mg	154,26mg

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