

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Fekete ribizli tea ^{1,2} , Félbarna kenyér ¹ , <i>delicet</i> - Körözött ¹ E: 172,30kcal Tel.zsír: 1,05g CH: 30,31g Só: 0,67g Zsír: 2,45g Feh.: 6,37g Cuk: 8,99g Ca: 23,78mg	Vaniliás tej ^{1,7} , TK Buci ^{**1} E: 186,18kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,86g Só: 0,48g Zsír: 2,10g Feh.: 7,11g Cuk: 5,29g Ca: 114,00mg	Vadmeggy gyümölcs tea, Flóra margarin ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Méz E: 222,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 35,10g Só: 0,62g Zsír: 3,90g Feh.: 3,14g Cuk: 13,10g Ca: 4,00mg	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ¹ E: 247,58kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 40,19g Só: 0,35g Zsír: 5,60g Feh.: 7,82g Cuk: 10,39g Ca: 114,95mg	Jó reggelt gyümölcs tea ^{1,2} , Virsli ^{1,6,7} , Ketchup, TK formakenyér ¹ E: 244,25kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,89g Só: 1,73g Zsír: 9,52g Feh.: 9,08g Cuk: 0,44g Ca: 11,80mg
Ebed	Gulyásleves sertés húsból ^{1,3,7,9,10} , Csoki öntet ^{1,7} , Piskóta kocka, Szezonális gyümölcs E: 567,67kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 82,92g Só: 0,15g Zsír: 15,82g Feh.: 20,56g Cuk: 35,06g Ca: 130,46mg	Sertés húsgaluska- leves ^{1,3,7,9,10} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2, Főtt kemény tojás 1/2 ³ E: 439,42kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 55,16g Só: 0,39g Zsír: 13,30g Feh.: 17,68g Cuk: 0,00g Ca: 309,59mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} , Tejszínes csirkemell csikok ^{1,7} , Tésztaköret koleszterin mentes ¹ , Szezonális gyümölcs E: 554,53kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 68,88g Só: 0,10g Zsír: 17,44g Feh.: 28,67g Cuk: 0,00g Ca: 29,62mg	GombakréMLEVES ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} , Mongol saláta E: 588,79kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 65,40g Só: 0,84g Zsír: 23,66g Feh.: 27,31g Cuk: 3,00g Ca: 62,83mg	Magyaros zöldbableves ^{1,3,9} , Rántott sajt ^{1,3,7} , Párolt rizs, Light- tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 753,35kcal Tel.zsír: 0,93g CH: 84,55g Só: 1,57g Zsír: 35,88g Feh.: 22,55g Cuk: 7,49g Ca: 279,96mg
Uzsonna	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , TK zsemle ¹ , Gépsonka ^{1,6,7} E: 230,98kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,96g Só: 1,20g Zsír: 7,99g Feh.: 9,01g Cuk: 0,04g Ca: 4,80mg	Vizes zsemle ¹ , Paradicsom, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 227,19kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,03g Só: 0,84g Zsír: 8,52g Feh.: 4,97g Cuk: 0,00g Ca: 12,04mg	Delma margarin, Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , Jégcsapretek, Füstölt ízeseítésű pulykamell sonka ⁶ E: 240,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 34,62g Só: 1,40g Zsír: 6,54g Feh.: 9,57g Cuk: 0,22g Ca: 0,00mg	TK zsemle ¹ , <i>Magyaros</i> Ráma margarin, Sertéspárizsi ^{1,6,7} E: 257,66kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,51g Só: 1,78g Zsír: 11,27g Feh.: 7,08g Cuk: 0,94g Ca: 7,60mg	Lekváros bukta ^{**1} E: 256,81kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 47,25g Só: 0,42g Zsír: 4,09g Feh.: 4,55g Cuk: 4,20g Ca: 0,00mg
Energia	971,25kcal	852,77kcal	1 017,79kcal	1 094,03kcal	1 254,42kcal
Zsír	26,26g	23,92g	27,88g	40,53g	50,01g
Telített zsírsav	1,05g	0,00g	0,00g	0,93g	0,93g
Fehérje	35,95g	29,76g	41,37g	42,21g	38,17g
Szénhidrát	143,19g	119,05g	138,59g	136,10g	160,69g
Összes cukor	42,11g	5,29g	13,31g	13,44g	18,13g
Só	2,01g	1,70g	2,11g	2,96g	3,72g
Ca	159,04mg	435,63mg	33,62mg	185,38mg	291,76mg

Allergének:
 1. Glutén tartalmú termékek 2. Pékékek 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. Fehérje tartalmú termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt