

Alsós

ÉTLAP

2021. január 25 - 2021. január 29

Étkezés	2021.01.25 Hétfő	2021.01.26 Kedd	2021.01.27 Szerda	2021.01.28 Csütörtök	2021.01.29 Péntek
Reggeli	Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , Óvári fehér kenyér ^{1,6} E: 310kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 36,79g Só: 1,12g Zsír: 9,62g Feh.: 12,94g Cuk: g Ca: 251,58mg	Turista felvágott ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , kaliforniai paprika, kukoricás kenyér ¹ E: 426kcal Tel.zsír: 7,93g CH: 41,37g Só: 2,70g Zsír: 20,65g Feh.: 14,21g Cuk: g Ca: 248,20mg	Tej ⁷ , löncs felvágott ⁶ , uborka, Lajta fehér kenyér ^{1,6} E: 314kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 37,81g Só: 1,01g Zsír: 10,00g Feh.: 15,12g Cuk: g Ca: 259,70mg	Snidlinges paprikás sajtkrém ⁷ , Tea, teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 348kcal Tel.zsír: 6,83g CH: 34,15g Só: 1,39g Zsír: 18,21g Feh.: 11,01g Cuk: 6,44g Ca: 144,53mg	Tejeskávé ⁷ , Sajtós pogácsa ^{1,3,7} E: 320kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 34,02g Só: 1,05g Zsír: 13,40g Feh.: 10,96g Cuk: 6,99g Ca: 240,30mg
Ebéd	Zöldborsóleves ¹ , Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 648kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 77,33g Só: 4,59g Zsír: 22,07g Feh.: 32,38g Cuk: g Ca: 158,52mg	Köménymag leves pirított tésztával ⁽¹⁾ , Töltött káposzta ^{1,3,7} , Óvári fehér kenyér ^{1,6} E: 576kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 59,15g Só: 3,19g Zsír: 25,52g Feh.: 22,97g Cuk: g Ca: 52,36mg	Májgaluska leves ⁽¹⁾ , Burgonyás tészta, vegyes savanyú E: 570kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 82,08g Só: 3,20g Zsír: 16,04g Feh.: 21,99g Cuk: g Ca: 56,11mg	Görög gyümölcsleves ¹ , Párizsi szelet ^{1,3,7} , Rizi-bizi, Csemege uborka E: 730kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 69,32g Só: 1,93g Zsír: 34,59g Feh.: 29,38g Cuk: 8,93g Ca: 95,60mg	Zöldségleves eperlevéllel, Lencsefőzelék ⁽¹⁾ , fasírozott ^{1,3} E: 627kcal Tel.zsír: 4,73g CH: 63,10g Só: 4,23g Zsír: 24,36g Feh.: 35,21g Cuk: g Ca: 182,43mg
Uzsonna	kockasajt ⁷ , korpás kifli 50 g ^{1,6} E: 201kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 24,97g Só: 1,33g Zsír: 7,00g Feh.: 9,42g Cuk: g Ca: 137,74mg	Monkeys rizsszelet ^(6,7,14) , banán E: 159kcal Tel.zsír: g CH: 31,17g Só: 0,08g Zsír: 2,49g Feh.: 2,10g Cuk: g Ca: 110,00mg	Sonkakrém ⁷ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , paprika E: 261kcal Tel.zsír: 4,13g CH: 29,09g Só: 1,93g Zsír: 10,31g Feh.: 12,85g Cuk: 0,45g Ca: 58,13mg	Margarin, Főtt tojás ³ , rozskenyér ^{1,6} E: 236kcal Tel.zsír: 2,02g CH: 25,16g Só: 0,94g Zsír: 10,50g Feh.: 9,12g Cuk: g Ca: 26,96mg	gombakrém ¹ , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , retek E: 223kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 31,47g Só: 1,24g Zsír: 7,03g Feh.: 7,32g Cuk: 0,45g Ca: 32,20mg
Energia:	1 158,87kcal	1 162,14kcal	1 145,49kcal	1 313,81kcal	1 169,16kcal
Zsír:	38,68g	48,66g	36,35g	63,30g	44,80g
Telített zsírsav:	13,14g	11,70g	11,02g	12,30g	9,52g
Fehérje:	54,74g	39,29g	49,96g	49,50g	53,50g
Szénhidrát:	139,09g	131,70g	148,98g	128,63g	128,59g
Hozzáadott cukor:	g	g	0,45g	15,38g	7,44g
Só:	7,04g	5,98g	6,14g	4,26g	6,52g
Ca:	547,84mg	410,56mg	373,95mg	267,08mg	454,93mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Fahéj és abból készült termékek 14. Kakaó és abból készült termékek