

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1



Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Reggeli	Zabkása almával, mazsolával [1,7] E: 68kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 12,23g Só: 0,11g Zsír: 0,95g Feh.: 2,31g H.Cuk: 4,60g Ca: 56,18mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Tej 2,8% [7], Edami sajszelet [7] E: 302kcal Tel.zsír: 8,15g CH: 25,97g Só: 1,13g Zsír: 13,98g Feh.: 17,77g H.Cuk: g Ca: 497,10mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Póréhagyma, Tej 2,8% [7] E: 275kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 26,27g Só: 0,74g Zsír: 12,32g Feh.: 14,36g H.Cuk: g Ca: 287,46mg	Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 2,8% [7] E: 318kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 36,57g Só: 0,64g Zsír: 13,81g Feh.: 11,54g H.Cuk: 2,80g Ca: 253,21mg	Graham kenyér [1,3,7], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 236kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 33,41g Só: 1,02g Zsír: 6,19g Feh.: 11,25g H.Cuk: g Ca: 257,92mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Banánturmix [7] E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Eperturmix [7] E: 102kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 16,51g Só: 0,16g Zsír: 1,92g Feh.: 4,35g H.Cuk: 7,99g Ca: 145,28mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapos- tejfőlös) [1,7], Ízes derelye [1,3] E: 299kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 56,02g Só: 0,83g Zsír: 4,04g Feh.: 7,65g H.Cuk: 10,23g Ca: 30,27mg	Eperkrém leves [1,7,8], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3] E: 361kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 46,91g Só: 1,06g Zsír: 8,54g Feh.: 23,13g H.Cuk: g Ca: 52,20mg	Köményleves [1], Natúr sertéskaraj [1], Párolt mexikói zöldségköret E: 284kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 23,61g Só: 1,40g Zsír: 12,80g Feh.: 17,45g H.Cuk: g Ca: 66,92mg	Csontleves [9], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya, fél adag, Gyümölcs E: 286kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 31,02g Só: 1,16g Zsír: 13,48g Feh.: 8,31g H.Cuk: 2,00g Ca: 141,50mg	Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Almabefőtt E: 424kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 54,35g Só: 1,31g Zsír: 16,18g Feh.: 16,76g H.Cuk: 7,30g Ca: 93,30mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Gépsonka, Paradicsom, Tej 2,8% [7] E: 237kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 25,97g Só: 0,52g Zsír: 7,80g Feh.: 15,53g H.Cuk: g Ca: 259,30mg	Kolbászkrem [7,10], Kígyóuborka, Francia kenyér [1,3,7] E: 185kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 21,25g Só: 1,11g Zsír: 7,66g Feh.: 7,53g H.Cuk: g Ca: 18,94mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,43g Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Párizsi felvágott [6], Pritamin paprika E: 143kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 16,82g Só: 0,29g Zsír: 5,22g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: 15,00mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 238kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 21,29g Só: 0,42g Zsír: 13,02g Feh.: 8,60g H.Cuk: 3,71g Ca: 260,27mg
Energia:	636,01kcal	969,56kcal	914,90kcal	848,67kcal	934,33kcal
Zsír:	13,14g	32,02g	40,24g	34,43g	35,57g
Telített zsírsav:	5,21g	12,86g	8,86g	10,04g	10,08g
Fehérje:	25,85g	52,91g	43,37g	30,85g	37,15g
Szénhidrát:	100,52g	115,74g	90,63g	100,92g	116,69g
Hozzáadott cukor:	14,83g	7,99g	g	12,79g	11,01g
Só:	1,46g	3,47g	2,57g	2,26g	2,75g
Ca:	355,20mg	706,89mg	608,51mg	554,99mg	650,91mg

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Reggeli	Zabkása almával, mazzsolával [1,7] E: 68kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 12,23g Só: 0,11g Zsír: 0,95g Feh.: 2,31g H.Cuk: 4,60g Ca: 56,18mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Retek, Tej 2,8% [7], Edami sajszelet [7] E: 302kcal Tel.zsír: 8,15g CH: 25,97g Só: 1,13g Zsír: 13,98g Feh.: 17,77g H.Cuk: g Ca: 497,10mg	Omlett [3,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Póréhagyma, Tej 2,8% [7] E: 275kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 26,27g Só: 0,74g Zsír: 12,32g Feh.: 14,36g H.Cuk: g Ca: 287,46mg	Kalács foszlós [1,3,7], Vaj [7], Tej 2,8% [7] E: 318kcal Tel.zsír: 6,71g CH: 36,57g Só: 0,64g Zsír: 13,81g Feh.: 11,54g H.Cuk: 2,80g Ca: 253,21mg	Graham kenyér [1,3,7], Padlizsánkrém [7], Tej 2,8% [7] E: 236kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 33,41g Só: 1,02g Zsír: 6,19g Feh.: 11,25g H.Cuk: g Ca: 257,92mg
Tízórai	Alma E: 31kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 9,45mg	Banánturmix [7] E: 122kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 21,61g Só: 0,18g Zsír: 1,83g Feh.: 4,47g H.Cuk: 7,99g Ca: 138,65mg	Körte E: 48kcal Tel.zsír: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g H.Cuk: g Ca: 14,13mg	Eperturmix [7] E: 102kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 16,51g Só: 0,16g Zsír: 1,92g Feh.: 4,35g H.Cuk: 7,99g Ca: 145,28mg	Narancs E: 37kcal Tel.zsír: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g H.Cuk: g Ca: 39,42mg
Ebéd	Burgonyaleves (kapos- tejfölös) [1,7], Ízes derelye [1,3] E: 299kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 56,02g Só: 0,83g Zsír: 4,04g Feh.: 7,65g H.Cuk: 10,23g Ca: 30,27mg	Eperkrém leves [1,7,8], Zöldborsós csirkemell tokány [1], Tészta köret [1,3] E: 361kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 46,91g Só: 1,06g Zsír: 8,54g Feh.: 23,13g H.Cuk: g Ca: 52,20mg	Köményleves [1], Natúr sertéskaraj [1], Párolt mexikói zöldségköret E: 284kcal Tel.zsír: 1,42g CH: 23,61g Só: 1,40g Zsír: 12,80g Feh.: 17,45g H.Cuk: g Ca: 66,92mg	Csontleves [9], Sóskafezelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya, fél adag, Gyümölcs E: 286kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 31,02g Só: 1,16g Zsír: 13,48g Feh.: 8,31g H.Cuk: 2,00g Ca: 141,50mg	Kertészleves [1,9], Fasírt sertésből [1,3,7], Bulgur [1], Almabefőtt E: 424kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 54,35g Só: 1,31g Zsír: 16,18g Feh.: 16,76g H.Cuk: 7,30g Ca: 93,30mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Gépsonka, Paradicsom, Tej 2,8% [7] E: 237kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 25,97g Só: 0,52g Zsír: 7,80g Feh.: 15,53g H.Cuk: g Ca: 259,30mg	Kolbászkrem [7,10], Kígyóuborka, Francia kenyér [1,3,7] E: 185kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 21,25g Só: 1,11g Zsír: 7,66g Feh.: 7,53g H.Cuk: g Ca: 18,94mg	Sajtos pogácsa [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 308kcal Tel.zsír: 3,04g CH: 29,95g Só: 0,43g Zsír: 14,85g Feh.: 11,20g H.Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Párizsi felvágott [6], Pritamin paprika E: 143kcal Tel.zsír: 0,02g CH: 16,82g Só: 0,29g Zsír: 5,22g Feh.: 6,65g H.Cuk: g Ca: 15,00mg	Csokis croissant [1,3,7], Tej 2,8% [7] E: 238kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 21,29g Só: 0,42g Zsír: 13,02g Feh.: 8,60g H.Cuk: 3,71g Ca: 260,27mg
Energia:	636,01kcal	969,56kcal	914,90kcal	848,67kcal	934,33kcal
Zsír:	13,14g	32,02g	40,24g	34,43g	35,57g
Telített zsírsav:	5,21g	12,86g	8,86g	10,04g	10,08g
Fehérje:	25,85g	52,91g	43,37g	30,85g	37,15g
Szénhidrát:	100,52g	115,74g	90,63g	100,92g	116,69g
Hozzáadott cukor:	14,83g	7,99g	g	12,79g	11,01g
Só:	1,46g	3,47g	2,57g	2,26g	2,75g
Ca:	355,20mg	706,89mg	608,51mg	554,99mg	650,91mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Puhatestűek 14. Csillagfürt