

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Reggeli	szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 220,74kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 12,50g Só: 0,87g Zsír: 13,80g Feh.: 10,54g Cuk: g Ca: 228,00mg	Párizsikrém korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 302,45kcal Tel.zsír.: 1,59g CH: 32,09g Só: 0,99g Zsír: 13,29g Feh.: 12,09g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Korpás kenyér, Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru kigyóborka, Karamellás tej ⁷ E: 228,78kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 31,25g Só: 0,75g Zsír: 6,05g Feh.: 11,22g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej ⁷ E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Brokkolikrém, Tej ⁷ E: 293,94kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 28,22g Só: 0,84g Zsír: 13,49g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: 228,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,76g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót, babapiskóta ^{1,3} E: 153,63kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 33,67g Só: 0,04g Zsír: 1,04g Feh.: 2,10g Cuk: 18,68g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack Kompót, babapiskóta ^{1,3} E: 111,03kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 22,62g Só: 0,03g Zsír: 1,11g Feh.: 2,10g Cuk: 12,99g Ca: mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{1,7} , Darafelfűjt ^{1,3} E: 509,75kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 63,17g Só: 0,40g Zsír: 14,63g Feh.: 29,17g Cuk: 5,00g Ca: 10,00mg	Sóskamártás ^{1,7} , Natúr sertészelet /karaj/ ¹ , Főtt burgonya E: 287,03kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 37,19g Só: 0,13g Zsír: 8,22g Feh.: 14,56g Cuk: 5,00g Ca: mg	Tarhonyáshús ^{1,3} , Csemege uborka E: 324,00kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 25,80g Só: 0,31g Zsír: 18,36g Feh.: 11,80g Cuk: g Ca: mg	Sárgarépas halszírt ^{1,3,4} , Burgonyapüré ⁷ E: 403,15kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 52,20g Só: 0,15g Zsír: 14,31g Feh.: 15,25g Cuk: g Ca: mg	Tejfölös csirkemell ^{1,7} , Párolt rizs E: 448,85kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 65,19g Só: 0,57g Zsír: 10,73g Feh.: 19,38g Cuk: g Ca: 19,50mg
Uzsonna	Zsemle sonka uborka ¹ , Tea E: 85,36kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 5,19g Só: 0,12g Zsír: 5,63g Feh.: 2,95g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , sütőtökös szendvicskrém ⁸ , Tea E: 160,69kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 25,13g Só: 0,50g Zsír: 3,46g Feh.: 4,27g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} E: 127,33kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 17,36g Só: 0,37g Zsír: 4,37g Feh.: 4,31g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóborka, Tea, kockasajt ⁷ E: 144,67kcal Tel.zsír.: g CH: 14,97g Só: 0,24g Zsír: 6,15g Feh.: 5,74g Cuk: 4,00g Ca: mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	847,16kcal	844,68kcal	833,73kcal	868,74kcal	931,23kcal
Zsír:	34,42g	25,05g	29,82g	30,34g	27,52g
Telített zsírsav:	5,73g	2,75g	3,07g	2,79g	4,48g
Fehérje:	43,02g	32,09g	29,43g	29,99g	33,94g
Szénhidrát:	87,16g	116,19g	108,07g	114,43g	119,35g
Hozzáadott cukor:	8,99g	15,98g	18,42g	10,00g	12,99g
Só:	1,40g	1,67g	1,48g	3,00g	1,45g
Ca:	238,00mg	228,00mg	228,00mg	228,00mg	247,50mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt