

Étlap

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Reggeli	sonkás szelet kenyérrrel ₁ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 279,75kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 28,46g Só: 0,58g Zsír: 12,33g Feh.: 12,12g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér f ₁ , Sajtos párizsi, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 264,44kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 29,69g Só: 0,82g Zsír: 10,04g Feh.: 11,59g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Zöldáru paradicsom, Sajtkrém / n./, Tea - gyümölcs E: 161,58kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 20,70g Só: 0,01g Zsír: 5,60g Feh.: 6,62g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paprika, Karamellás tej ₇ E: 317,50kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 43,31g Só: 0,32g Zsír: 10,15g Feh.: 11,41g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 287,95kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 32,17g Só: 0,37g Zsír: 12,02g Feh.: 10,95g 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	Nektarin, babapiskóta _{1,3} E: 144,20kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 27,48g Só: 0,05g Zsír: 2,05g Feh.: 3,67g Cuk: 10,49g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g 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	Banán, Háztartási keksz ₁ E: 260,10kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 52,98g Só: 0,44g Zsír: 2,81g Feh.: 5,09g Cuk: 7,40g Ca: mg
Ebéd	Csirkeragu leves _{1,3} , Finomfőzelék _{1,7} , Húsfelfújt _{1,3,7} E: 379,59kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 26,91g Só: 0,48g Zsír: 15,64g Feh.: 29,58g Cuk: g Ca: mg	Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 213,56kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,43g Só: 0,23g Zsír: 5,88g Feh.: 11,47g Cuk: 1,00g Ca: mg	Csirkemell pörkölt, Párolt rizs E: 353,94kcal Tel.zsír.: 0,63g CH: 57,01g Só: 0,05g Zsír: 5,90g Feh.: 14,99g Cuk: g Ca: mg	Köményes pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék ₁ E: 279,90kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 20,68g Só: 0,12g Zsír: 11,29g Feh.: 22,89g Cuk: 4,00g Ca: mg	Rakott brokkoli ₇ E: 302,55kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 20,22g Só: 0,06g Zsír: 18,92g Feh.: 12,43g Cuk: g Ca: 13,00mg
Uzsonna	Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 121,38kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 22,07g Só: 0,23g Zsír: 0,55g Feh.: 6,32g Cuk: g Ca: mg	Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Margarin, Kenyér ₁ E: 220,90kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 22,89g Só: 0,20g Zsír: 10,53g Feh.: 7,89g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Margarin E: 282,30kcal Tel.zsír.: 5,21g CH: 22,08g Só: 0,31g Zsír: 18,04g Feh.: 7,05g Cuk: g 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:	812,03kcal	843,09kcal	833,37kcal	911,02kcal	928,00kcal
Zsír:	28,88g	28,50g	16,75g	39,84g	35,93g
Telített zsírsav:	4,05g	4,85g	5,31g	7,26g	4,00g
Fehérje:	48,38g	34,62g	30,37g	41,71g	29,38g
Szénhidrát:	83,74g	107,50g	135,35g	92,37g	108,69g
Cukor:	g	21,48g	13,75g	13,99g	7,40g
Só:	1,30g	1,31g	0,58g	0,76g	0,87g
Ca:	228,00mg	228,00mg	146,52mg	228,00mg	241,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Puhatestűek
14. Csillagfürt