

Étlap

2023. október 16 - 2023. október 20

Étkezés	2023.10.16 Hétfő	2023.10.17 Kedd	2023.10.18 Szerda	2023.10.19 Csütörtök	2023.10.20 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 81,46kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 13,49g Só: 0,47g Zsír: 0,55g Feh.: 4,26g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 154,75kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 21,00g Só: 0,54g Zsír: 4,60g Feh.: 4,85g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 325,46kcal Tel.zsír.: 1,34g CH: 44,02g Só: 0,32g Zsír: 10,53g Feh.: 11,68g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ E: 327,60kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 40,23g Só: 0,74g Zsír: 10,85g Feh.: 13,76g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tej ⁷ E: 272,65kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 24,86g Só: 0,93g Zsír: 12,48g Feh.: 13,70g 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: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Szilva E: 37,60kcal Tel.zsír.: g CH: 8,16g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,64g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta ^{1,3} , Körte kompót E: 203,58kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 42,92g Só: 0,07g Zsír: 1,82g Feh.: 3,47g Cuk: 23,18g Ca: mg
Ebéd	Gulyásleves marhahússal ^{1,3} , Karfiol főzelék ^{1,7} , Csirkemell pörkölt E: 474,88kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 39,76g Só: 0,17g Zsír: 22,18g Feh.: 27,85g Cuk: g Ca: 26,00mg	Natúr halfilé ^{1,4} , Burgonyapüré ⁷ E: 272,77kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 23,65g Só: 0,05g Zsír: 13,61g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: mg	Rántott csirkemell ^{1,3} , Mexikói rizs E: 422,19kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 60,73g Só: 0,16g Zsír: 6,42g Feh.: 28,04g Cuk: g Ca: mg	Pulykasült, Cukkinifőzelék ⁷ E: 302,28kcal Tel.zsír.: 3,19g CH: 21,12g Só: 0,45g Zsír: 15,78g Feh.: 18,15g Cuk: g Ca: 20,00mg	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	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Habos puding vaníliás ⁷ E: 241,40kcal Tel.zsír.: g CH: 44,92g Só: 0,23g Zsír: 3,60g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg	Tej ⁷ , Sós fonat ^{1,7} E: 382,00kcal Tel.zsír.: g CH: 62,60g Só: 0,27g Zsír: 7,60g Feh.: 17,00g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Öszibarackos túrókrém ⁷ E: 87,97kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 60,73g Só: 0,25g Zsír: 2,41g Feh.: 5,37g Cuk: g Ca: 21,00mg	Natúr joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 25,20g Só: g Zsír: 3,40g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg
Energia:	829,07kcal	904,02kcal	921,61kcal	829,68kcal	894,88kcal
Zsír:	26,69g	25,90g	19,46g	30,03g	37,71g
Telített zsírsav:	4,54g	2,82g	2,25g	5,53g	4,27g
Fehérje:	38,19g	35,90g	45,28g	39,65g	31,43g
Szénhidrát:	104,47g	129,03g	134,86g	94,71g	105,40g
Cukor:	4,00g	4,00g	9,99g	9,99g	23,18g
Só:	0,88g	0,91g	0,73g	1,20g	1,24g
Ca:	26,00mg	228,00mg	241,00mg	241,00mg	241,00mg

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
- Csillagfürt