

Étlap

2023. november 6 - 2023. november 10

Étkezés	2023.11.06 Hétfő	2023.11.07 Kedd	2023.11.08 Szerda	2023.11.09 Csütörtök	2023.11.10 Péntek
Reggeli	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 130,06kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 18,90g Só: 0,10g Zsír: 4,40g Feh.: 3,16g Cuk: 4,00g Ca: mg	Pulyka sonka, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 273,20kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 33,95g Só: 0,27g Zsír: 7,98g Feh.: 14,58g Cuk: g Ca: 228,00mg	Tejbedara ^{1,7} E: 314,53kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 49,97g Só: 0,29g Zsír: 7,50g Feh.: 10,57g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 269,83kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 33,10g Só: 0,28g Zsír: 8,02g Feh.: 14,34g Cuk: g Ca: 249,00mg	Magvaskenyér, Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Karamellás tej ⁷ E: 267,90kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 36,49g Só: 0,50g Zsír: 7,04g Feh.: 13,12g Cuk: 9,99g 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	Magozott Meggybefőtt E: 81,27kcal Tel.zsír.: g CH: 18,72g Só: 0,00g Zsír: 0,16g Feh.: 0,54g Cuk: 10,80g Ca: mg	Banán E: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: mg	Körte, Háztartási keksz ¹ E: 213,30kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 42,00g Só: 0,40g Zsír: 2,99g Feh.: 4,28g Cuk: 7,40g Ca: mg	babapiskóta ^{1,3} , Ivólé E: 202,55kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 41,99g Só: 0,05g Zsír: 1,92g Feh.: 3,40g Cuk: 10,49g Ca: mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves ^{1,3} , Főtt hús sertés, Kelbimbó főzelék ¹ E: 605,17kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 47,36g Só: 0,31g Zsír: 28,43g Feh.: 37,26g Cuk: g Ca: mg	Csöbenschült húsos karfiol ^{1,3,7,8} E: 330,49kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 16,65g Só: 0,60g Zsír: 17,11g Feh.: 26,94g Cuk: g Ca: 243,00mg	Bolognai szarvacska tésztával ^{1,3,9} E: 442,57kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 33,11g Só: 0,23g Zsír: 25,05g Feh.: 19,45g Cuk: g Ca: mg	Csirkemájporékolt ¹ , Párolt rizs, Céklasaláta E: 256,83kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,23g Só: 0,33g Zsír: 8,36g Feh.: 8,46g Cuk: 1,00g Ca: mg	Pulykasült, Burgonyapüré ⁷ , Csemege uborka E: 268,21kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 24,79g Só: 0,90g Zsír: 10,74g Feh.: 16,98g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 94,23kcal Tel.zsír.: g CH: 8,10g Só: 0,20g Zsír: 4,26g Feh.: 5,12g Cuk: g Ca: 171,00mg	Magvaskenyér, sütőtökös szendvicskrém ⁸ , Tej ⁷ E: 214,80kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 25,41g Só: 0,23g Zsír: 7,99g Feh.: 9,09g Cuk: g Ca: 171,00mg	húskrémes korpás kenyér ⁶ , Zöldáru paprika E: 118,80kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 11,33g Só: 0,56g Zsír: 6,32g Feh.: 3,90g Cuk: g Ca: mg	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	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:	860,78kcal	899,77kcal	917,89kcal	902,16kcal	816,06kcal
Zsír:	37,45g	33,23g	38,90g	22,77g	21,89g
Telített zsírsav:	2,54g	7,49g	2,32g	1,90g	2,55g
Fehérje:	45,90g	51,15g	34,43g	34,18g	34,41g
Szénhidrát:	80,66g	94,72g	104,08g	140,52g	106,60g
Cukor:	4,00g	10,80g	5,00g	8,40g	20,48g
Só:	0,62g	1,10g	1,10g	1,01g	1,45g
Ca:	171,00mg	642,00mg	228,00mg	249,00mg	228,00mg

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