

Étlap

2023. november 13 - 2023. november 17

Étkezés	2023.11.13 Hétfő	2023.11.14 Kedd	2023.11.15 Szerda	2023.11.16 Csütörtök	2023.11.17 Péntek
Reggeli	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 217,13kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 25,07g Só: 0,56g Zsír: 9,10g Feh.: 7,60g Cuk: 4,00g Ca: mg	Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika ^{1,7} , Margarín, Karamellás tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 367,60kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 44,03g Só: 0,70g Zsír: 14,39g Feh.: 13,64g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Teljesörlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 237,48kcal Tel.zsír.: g CH: 23,79g Só: 0,62g Zsír: 10,11g Feh.: 10,01g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 219,66kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 27,66g Só: 0,62g Zsír: 6,47g Feh.: 10,85g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Virslis kenyérral ketchuppal ^{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 125,54kcal Tel.zsír.: g CH: 17,98g Só: 0,76g Zsír: 3,64g Feh.: 4,63g Cuk: 5,40g Ca: mg
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	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: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g 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	Pulykaraguleves ¹ , Céklafőzelék ^{1,7} , Natúr csirkemell ¹ E: 445,75kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 43,12g Só: 0,65g Zsír: 17,06g Feh.: 28,08g Cuk: g Ca: 129,00mg	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	Rántott sertés karaj sütőben sütvé ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott E: 306,72kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 37,76g Só: 0,11g Zsír: 10,76g Feh.: 13,43g Cuk: g Ca: mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspaprikás, Kenyér ¹ E: 372,07kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 32,89g Só: 0,32g Zsír: 19,77g Feh.: 13,52g Cuk: g Ca: 15,00mg	Sajtos tejfölös sült csirkemell ^{1,7} , Párolt rizs, Céklasaláta E: 397,54kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 40,92g Só: 0,48g Zsír: 12,76g Feh.: 27,12g Cuk: 1,00g Ca: 73,00mg
Uzsonna	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, Kenyér ¹ E: 172,57kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 22,90g Só: 0,10g Zsír: 6,56g Feh.: 4,65g Cuk: g Ca: mg	magvaskenyér tojárrkika ³ , Zöldáru kigyóuborka E: 117,32kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 13,39g Só: 0,10g Zsír: 5,28g Feh.: 3,73g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , Kenyér ¹ E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 31,55g Só: 0,68g Zsír: 8,50g Feh.: 11,65g Cuk: g Ca: 270,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej ⁷ E: 160,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 16,41g Só: 0,48g Zsír: 6,34g Feh.: 8,41g Cuk: g Ca: 228,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,85g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	866,78kcal	881,96kcal	878,25kcal	846,73kcal	851,31kcal
Zsír:	33,08g	38,68g	29,53g	32,68g	22,57g
Telített zsírsav:	5,35g	5,54g	5,25g	2,51g	6,37g
Fehérje:	40,69g	30,96g	35,63g	33,95g	39,41g
A változtatás jogát fenntartjuk!	97,40g	99,42g	111,82g	98,73g	118,68g
Cukor:	4,00g	9,99g	10,80g	9,99g	39,32g
Só:	1,32g	0,91g	0,62g	0,62g	1,66g
Ca:	129,00mg	241,00mg	228,00mg	228,00mg	219,52mg
			Allergének:		
			1. Glutént tartalmazó gabona	8. Diófélék	
			2. Rákfélék és azokból készült termékek	9. Zeller és abból készült termékek	
			3. Tojás és abból készült termékek	10. Mustár és abból készült termékek	
			4. Halak és azokból készült termékek	11. Szezám és abból készült termékek	
			5. Földimogyoró és abból készült termékek	12. Kén-dioxid	
			6. Szójabab és abból készült termékek	13. Puhatestűek	
			7. Tej és abból készült termékek	14. Csillagfürt	