

Étlap

2023. november 27 - 2023. december 1

Étkezés	2023.11.27 Hétfő	2023.11.28 Kedd	2023.11.29 Szerda	2023.11.30 Csütörtök	2023.12.01 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paprika, Tea E: 139,48kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 23,14g Só: 0,23g Zsír: 1,09g Feh.: 6,68g Cuk: 4,00g Ca: mg	Kenyér zöldséges felvágott _{1,6,7,9,10} , Zöldáru rettek, Margarin, Tea - gyümölcs E: 301,60kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 27,10g Só: 0,81g Zsír: 20,27g Feh.: 6,70g Cuk: 4,22g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Karamellás tej ₇ , Zöldáru kigyóuborka E: 268,31kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 37,73g Só: 0,28g Zsír: 6,62g Feh.: 10,94g Cuk: 9,99g Ca: 234,00mg	húskrémes korpás kenyér ₆ , Zöldáru paradicsom, Tea E: 138,39kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 16,13g Só: 0,56g Zsír: 6,27g Feh.: 3,81g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Majonézes tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 312,82kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 37,76g Só: 0,34g Zsír: 11,07g Feh.: 12,01g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg
Tízórai	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	Mandarin, babapiskóta _{1,3} E: 158,76kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 30,41g Só: 0,05g Zsír: 2,09g Feh.: 3,83g Cuk: 10,49g 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 E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg
Ebéd	Burgonyaleves csirkemellel _{1,7,9} , Milánói szarvacskas tészta _{1,3,7} E: 487,49kcal Tel.zsír.: 5,51g CH: 47,68g Só: 0,57g Zsír: 21,02g Feh.: 25,86g Cuk: 3,00g Ca: 159,46mg	Csirkemájpörkölt ₁ , Főtt burgonya, Céklasaláta E: 186,59kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 28,25g Só: 0,34g Zsír: 6,56g Feh.: 8,11g Cuk: 1,00g Ca: mg	Sertés tokány, Párolt rizs, Céklasaláta E: 275,42kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 17,97g Só: 0,71g Zsír: 17,09g Feh.: 11,00g Cuk: 1,00g Ca: mg	Köményes pulykasült, Karalábéfozelék _{1,7} , Kenyér ₁ E: 362,34kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 33,34g Só: 0,21g Zsír: 12,22g Feh.: 28,16g Cuk: g Ca: 22,80mg	Rakott zöldbab ₇ E: 201,20kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 9,34g Só: 0,34g Zsír: 12,25g Feh.: 12,31g Cuk: g Ca: 70,00mg
Uzsonna	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	Magyaskenyér, Zöldáru kigyóuborka, kockasajt ₇ E: 155,18kcal Tel.zsír.: g CH: 15,61g Só: 0,00g Zsír: 6,89g Feh.: 7,38g Cuk: g Ca: mg	Tej ₇ , Sós fonat _{1,7} E: 247,84kcal Tel.zsír.: g CH: 35,56g Só: 0,27g Zsír: 6,56g Feh.: 11,70g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 208,05kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 22,77g Só: 0,56g Zsír: 9,10g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} , Tej ₇ E: 240,10kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,45g Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk: g Ca: 228,00mg
Energia:	832,89kcal	802,13kcal	822,89kcal	803,28kcal	841,15kcal
Zsír:	26,63g	35,81g	30,63g	27,68g	33,42g
Telített zsírsav:	7,91g	5,81g	0,67g	3,35g	4,30g
Fehérje:	37,27g	26,01g	34,00g	40,72g	33,22g
Szénhidrát:	106,39g	101,37g	97,56g	94,02g	96,43g
Cukor:	27,54g	15,71g	10,99g	4,00g	22,68g
Só:	1,17g	1,21g	1,27g	1,38g	1,15g
Ca:	305,98mg	mg	462,00mg	22,80mg	526,00mg

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