

Étlap

2023. december 4 - 2023. december 8

Étkezés	2023.12.04 Hétfő	2023.12.05 Kedd	2023.12.06 Szerda	2023.12.07 Csütörtök	2023.12.08 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Májkrem ₆ , Zöldáru kigyóborka, Tea E: 179,53kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 21,69g Só: 0,23g Zsír: 6,81g Feh.: 5,24g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 281,60kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 28,86g Só: 0,77g Zsír: 10,53g Feh.: 14,36g Cuk: g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóborka, Tej ₇ E: 259,18kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 25,47g Só: 0,27g Zsír: 11,11g Feh.: 13,02g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 248,00kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 31,17g Só: 0,26g Zsír: 8,70g Feh.: 9,61g Cuk: g Ca: 171,00mg	Körözött ₇ , Zöldáru kigyóborka, 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
Tízórai	Szilvabefőtt E: 81,36kcal Tel.zsír.: g CH: 19,71g Só: 0,03g Zsír: g Feh.: 0,36g Cuk: 10,28g 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	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g 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	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Palócleves _{1,7} , Fehérrépa főzelék ₁ , Natúr csirkemell ₁ E: 346,65kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 20,51g Só: 0,39g Zsír: 19,08g Feh.: 22,57g Cuk: g Ca: 15,00mg	Sertéspörkölt, Tésztaköret _{1,3} , Céklasaláta E: 307,72kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 33,17g Só: 0,21g Zsír: 12,24g Feh.: 14,83g Cuk: 1,00g Ca: mg	Vagdalt sertésből _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 293,08kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 22,47g Só: 0,14g Zsír: 17,05g Feh.: 10,50g Cuk: g Ca: 10,00mg	Rizseshús, Csemege uborka E: 321,69kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 40,22g Só: 0,86g Zsír: 9,49g Feh.: 16,91g Cuk: g Ca: mg	Párolt bulgur fél adag ₁ , Párolt zöldség fél adag, Rántott hal (pangasius) sütőben sütve _{1,3,4,7} E: 358,01kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 41,34g Só: 0,31g Zsír: 13,99g Feh.: 16,87g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Tej ₇ , Almás linzer _{1,3,7} E: 269,14kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 37,61g Só: 0,43g Zsír: 9,14g Feh.: 7,31g Cuk: 6,99g Ca: 173,00mg	Natúr joghurt ₇ , teljes kiörlésű kenyér ₁ , Alma E: 185,12kcal Tel.zsír.: g CH: 26,94g Só: 0,01g Zsír: 4,16g Feh.: 7,30g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} , Tej ₇ E: 285,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 36,54g Só: 0,68g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g Cuk: 2,80g Ca: 228,00mg	Felvágott szendvics sonka ₆ , Zöldáru kigyóborka, Kenyér ₁ E: 119,63kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 21,67g Só: 0,30g Zsír: 0,56g Feh.: 6,20g Cuk: g Ca: mg	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:	876,68kcal	868,93kcal	868,78kcal	848,08kcal	838,49kcal
Zsír:	35,03g	27,02g	38,33g	20,84g	26,45g
Telített zsírsav:	6,58g	2,54g	5,40g	1,96g	5,52g
Fehérje:	35,47g	37,66g	35,39g	36,54g	35,61g
Szénhidrát:	99,52g	110,75g	90,79g	123,47g	111,68g
Cukor:	21,27g	1,00g	2,80g	10,49g	9,75g
Só:	1,07g	1,04g	1,10g	1,47g	0,96g
Ca:	188,00mg	228,00mg	228,00mg	171,00mg	395,52mg

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