

Étlap

2023. december 11 - 2023. december 15

Étkezés	2023.12.11 Hétfő	2023.12.12 Kedd	2023.12.13 Szerda	2023.12.14 Csütörtök	2023.12.15 Péntek
Reggeli	Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ¹ E: 85,66kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 15,77g Só: 0,23g Zsír: 0,35g Feh.: 4,34g Cuk: 4,00g Ca: mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Sonkakrém, Karamellás tej ⁷ E: 350,05kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 39,36g Só: 0,60g Zsír: 12,28g Feh.: 16,81g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 272,98kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 27,53g Só: 0,77g Zsír: 10,39g Feh.: 13,86g Cuk: g Ca: 228,00mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 246,50kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 27,02g Só: 0,37g Zsír: 10,09g Feh.: 10,35g 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	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	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	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 38,57kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 1,39g Só: 0,02g Zsír: 2,01g Feh.: 3,45g Cuk: g Ca: 21,00mg
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves ^{1,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Natur csirkemell csíkok, Kenyér ¹ E: 587,69kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 46,78g Só: 0,67g Zsír: 27,98g Feh.: 34,72g Cuk: g Ca: 13,00mg	Zöldborsós csirkemell tokány ¹ , Párolt bulgur ¹ E: 250,69kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 34,00g Só: 0,07g Zsír: 6,52g Feh.: 15,88g Cuk: g Ca: mg	Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt hús, Főtt burgonya fél adag E: 201,86kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 17,30g Só: 0,17g Zsír: 8,68g Feh.: 12,71g Cuk: g Ca: 45,60mg	Rakott karfiol ⁷ E: 295,10kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 25,90g Só: 0,05g Zsír: 16,49g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: 20,00mg	Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,10} , Tészta köret (szarv.) ^{1,3} E: 305,62kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 32,93g Só: 0,15g Zsír: 12,61g Feh.: 14,14g Cuk: 0,50g Ca: 15,60mg
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	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Párizs ⁶ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka E: 217,18kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 16,89g Só: 0,61g Zsír: 12,55g Feh.: 6,34g 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	Magvaskenyér, Zöldáru paradicsom, kockasajt ⁷ E: 165,50kcal Tel.zsír.: g CH: 17,44g Só: 0,01g Zsír: 6,98g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: mg	Kefir ⁷ , teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 244,38kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 26,99g Só: 0,68g Zsír: 8,90g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 270,00mg
Energia:	829,32kcal	903,78kcal	873,37kcal	828,08kcal	835,06kcal
Zsír:	33,05g	26,22g	31,05g	33,95g	33,60g
Telített zsírsav:	5,35g	4,11g	2,16g	3,13g	7,91g
Fehérje:	43,61g	36,93g	38,51g	32,67g	39,42g
Szénhidrát:	85,70g	126,95g	104,37g	92,65g	88,34g
Cukor:	13,75g	5,00g	20,27g	g	0,50g
Só:	1,28g	0,72g	0,17g	0,88g	1,21g
Ca:	159,52mg	mg	mg	249,00mg	534,60mg

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