

Étlap

2023. december 18 - 2023. december 22

Étkezés	2023.12.18 Hétfő	2023.12.19 Kedd	2023.12.20 Szerda	2023.12.21 Csütörtök	2023.12.22 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Pulyka sonka, Zöldárú kigyóuborka, Tej ⁷ E: 254,48kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 27,56g Só: 0,27g Zsír: 8,29g Feh.: 14,02g 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	Magvaskenyér, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin, Zöldárú kigyóuborka, Tea E: 184,66kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 18,41g Só: 0,43g Zsír: 9,45g Feh.: 5,95g Cuk: 4,00g Ca: mg	Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Vaj ⁷ , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 233,18kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 25,41g Só: 0,25g Zsír: 11,21g Feh.: 6,81g Cuk: 4,00g Ca: 62,50mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldárú paradicsom, Párizsi ⁶ , Tea E: 171,99kcal Tel.zsír.: g CH: 22,98g Só: 0,41g Zsír: 4,54g Feh.: 6,74g Cuk: 4,00g Ca: mg
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	Banán E: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g 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: 23,16g Ca: mg	Mandarin E: 42,21kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: mg	Szilva kompót, Háztartási keksz ¹ E: 246,96kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 50,91g Só: 0,42g Zsír: 2,72g Feh.: 4,28g Cuk: 17,68g Ca: mg
Ebéd	Kertészleves csirkemellel, Édesburgonyafőzelék ^{1,7} , Húsgombóc ³ E: 474,95kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 54,67g Só: 0,47g Zsír: 18,49g Feh.: 23,31g Cuk: g Ca: 10,00mg	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	Rántott csirkemell ^{1,3} , Kukoricás rizs, Csemege uborka E: 430,07kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 53,94g Só: 0,83g Zsír: 11,52g Feh.: 26,82g Cuk: g Ca: mg	Paprikás burgonya virslivel ^{3,6,7,9,10} , Céklasaláta, Kenyér ¹ E: 340,53kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 59,71g Só: 0,82g Zsír: 5,11g Feh.: 12,06g Cuk: 1,00g Ca: mg	Natúr halfilé ^{1,4} , Tökfőzelék ^{1,7} E: 243,97kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 11,99g Só: 0,05g Zsír: 16,40g Feh.: 11,29g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldárú paradicsom E: 73,90kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 11,02g Só: 0,24g Zsír: 0,64g Feh.: 4,64g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Alma, Kenyér ¹ E: 139,92kcal Tel.zsír.: g CH: 20,90g Só: 0,01g Zsír: 3,56g Feh.: 5,46g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Tonhalkrém ^{7,10} , Zöldárú paradicsom E: 116,06kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 19,10g Só: 0,02g Zsír: 1,20g Feh.: 4,62g Cuk: g Ca: 6,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 38,05g Só: 0,37g Zsír: 4,75g Feh.: 8,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Krém túró ⁷ E: 241,54kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 31,24g Só: 0,03g Zsír: 7,06g Feh.: 10,62g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg
Energia:	884,59kcal	939,01kcal	934,37kcal	847,77kcal	904,46kcal
Zsír:	27,58g	36,15g	23,99g	21,34g	30,73g
Telített zsírsav:	1,51g	0,99g	4,34g	8,03g	6,64g
Fehérje:	42,51g	35,99g	40,86g	27,70g	32,93g
A változtatás jogát fenntartjuk!	111,97g	113,65g	134,38g	131,98g	117,12g
Cukor:	10,80g	5,00g	27,18g	14,75g	33,75g
Só:	0,98g	0,55g	0,90g	0,90g	0,90g
Ca:	238,00mg	228,00mg	200,00mg	299,00mg	51,32mg

- 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
 - Szezám és abból készült termékek
 - Kén-dioxid
 - Puhatestűek
 - Csillagfürt