

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 |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| Tízórai | Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Tea E: 282,40kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 31,50g Só: 0,69g Zsír: 12,57g Feh.: 9,44g Cuk: 5,00g Ca: mg | Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 350,17kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 59,98g Só: 0,42g Zsír: 3,79g Feh.: 17,08g Cuk: 14,99g Ca: mg | vajkrémes köleses vágott kifli ⁷ , Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 230,74kcal Tel.zsír.: g CH: 27,70g Só: 0,00g Zsír: 7,63g Feh.: 11,58g Cuk: g Ca: mg | teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 183,78kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 28,07g Só: 1,28g Zsír: 1,43g Feh.: 11,56g Cuk: 5,00g Ca: mg | Virslis zsömlében ketchuppal 1 db ^{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 142,78kcal Tel.zsír.: g CH: 18,25g Só: 1,44g Zsír: 5,27g Feh.: 5,21g Cuk: 7,80g Ca: mg |
| Ebéd | Pulykaraguleves ¹ , Alma, Mákos tészta E: 553,33kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 67,88g Só: 0,53g Zsír: 20,22g Feh.: 23,71g Cuk: g Ca: mg | Tarhonyaleves ¹ , Rakott káposzta ⁷ E: 430,10kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 36,10g Só: 0,25g Zsír: 25,51g Feh.: 12,78g Cuk: g Ca: 30,00mg | Paradicsomleves ^{1,3} , Párizsi sertés szelet ^{1,3,7} , Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott E: 749,15kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 95,21g Só: 0,63g Zsír: 29,03g Feh.: 24,52g Cuk: 5,00g Ca: mg | Daragaluska leves ^{1,3} , Tökfőzelék ⁷ , Sertéspaprikás, Kenyér ¹ E: 680,33kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 68,83g Só: 0,46g Zsír: 34,17g Feh.: 21,17g Cuk: g Ca: 20,00mg | Burgonyaleves ^{1,3} , Sajtos tejfőlös sült csirkemell ^{1,7} , Párolt rizs E: 642,19kcal Tel.zsír.: 4,31g CH: 83,99g Só: 0,44g Zsír: 17,78g Feh.: 33,30g Cuk: g Ca: 73,00mg |
| Uzsonna | Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 24,40g Só: 0,15g Zsír: 3,80g Feh.: 7,46g Cuk: g Ca: mg | fokhagymás kifli ¹ E: 123,84kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg | Alma E: 34,80kcal Tel.zsír.: g CH: 7,00g Só: 0,01g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg | Sajtos kifli ^{1,3} E: 36,50kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 5,81g Só: 0,22g Zsír: 0,74g Feh.: 1,61g 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: | 997,93kcal | 904,11kcal | 1 014,68kcal | 900,61kcal | 909,62kcal |
| Zsír: | 36,60g | 30,31g | 37,06g | 36,34g | 27,40g |
| Telített zsírsav: | 5,49g | 2,76g | 2,72g | 3,88g | 6,65g |
| Fehérje: | 40,61g | 34,71g | 36,51g | 34,34g | 42,72g |
| Szénhidrát: | 123,77g | 120,08g | 129,91g | 102,70g | 119,09g |
| Cukor: | 5,00g | 14,99g | 5,00g | 5,00g | 17,55g |
| Só: | 1,38g | 0,68g | 0,64g | 1,95g | 2,24g |
| Ca: | mg | 30,00mg | mg | 20,00mg | 219,52mg |

A változtatás jogát fenntartjuk!

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. Szezámag 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 |