

Étlap

2024. január 15 - 2024. január 19

Étkezés	2024.01.15 Hétfő	2024.01.16 Kedd	2024.01.17 Szerda	2024.01.18 Csütörtök	2024.01.19 Péntek
Reggeli	felvágott, Zöldáru kigyóborka, Tea, Kenyér ₁ E: 89,24kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 15,70g Só: 0,32g Zsír: 0,63g Feh.: 4,67g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Kakaó ₇ E: 324,16kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 39,84g Só: 0,59g Zsír: 10,53g Feh.: 13,91g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	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 , Felvágott kópé szelet, Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 232,60kcal Tel.zsír.: g CH: 28,74g Só: 0,27g Zsír: 6,55g Feh.: 11,24g Cuk: g Ca: 228,00mg	Mediterrán tonhalkrém _{7,10} , Tej ₇ , Zöldáru kigyóborka, Kenyér ₁ E: 236,51kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 32,30g Só: 0,28g Zsír: 6,22g Feh.: 11,10g Cuk: g Ca: 234,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót, Háztartási keksz ₁ E: 252,63kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 52,53g Só: 0,41g Zsír: 2,72g Feh.: 4,19g Cuk: 20,09g Ca: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Csirkeragu leves _{1,3} , Fehérpafőzelék ₁ , Natúr sertésszelet /comb/ ₁ E: 341,25kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 24,96g Só: 0,34g Zsír: 15,51g Feh.: 23,75g Cuk: g Ca: mg	Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 230,45kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 28,46g Só: 0,26g Zsír: 6,29g Feh.: 13,58g Cuk: 1,00g Ca: mg	Párolt bulgur ₁ , Tejszínes csirkemell ₁ , Csemege uborka E: 313,55kcal Tel.zsír.: 0,72g CH: 40,56g Só: 1,20g Zsír: 8,30g Feh.: 19,37g Cuk: g Ca: mg	Zöldbabfőzelék _{1,7} , Sertéspörkölt E: 218,90kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 14,31g Só: 0,09g Zsír: 12,19g Feh.: 12,32g Cuk: g Ca: 6,50mg	Rakott kelkáposzta ₇ E: 271,68kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 28,99g Só: 0,19g Zsír: 10,02g Feh.: 14,34g Cuk: g Ca: 19,50mg
Uzsonna	Túrós linzer _{1,3,7} E: 433,16kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 78,66g Só: 0,33g Zsír: 5,75g Feh.: 15,68g Cuk: 6,99g Ca: 27,00mg	Natúr joghurt ₇ , Alma, babapiskóta _{1,3} E: 202,87kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 31,89g Só: 0,06g Zsír: 5,18g Feh.: 6,66g Cuk: 10,49g Ca: mg	Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóborka E: 135,18kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 14,87g Só: 0,00g Zsír: 5,51g Feh.: 6,22g Cuk: g Ca: mg	kenyér főtt tojás _{1,3} , Zöldáru paprika E: 171,99kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 22,74g Só: 0,11g Zsír: 6,59g Feh.: 4,66g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Krémtúrós 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:	894,97kcal	851,98kcal	835,90kcal	876,12kcal	835,73kcal
Zsír:	22,26g	22,10g	21,04g	28,04g	23,40g
Telített zsírsav:	2,38g	1,79g	3,85g	3,79g	5,37g
Fehérje:	44,46g	35,32g	40,65g	32,41g	36,26g
Szénhidrát:	125,63g	121,97g	118,66g	118,32g	112,93g
Cukor:	10,99g	21,48g	5,00g	20,09g	12,08g
Só:	1,01g	0,96g	1,25g	0,87g	0,50g
Ca:	27,00mg	228,00mg	mg	234,50mg	289,82mg

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