

Étlap

2024. január 22 - 2024. január 26

Étkezés	2024.01.22 Hétfő	2024.01.23 Kedd	2024.01.24 Szerda	2024.01.25 Csütörtök	2024.01.26 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ E: 162,88kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 15,63g Só: 0,62g Zsír: 5,95g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 228,00mg	Virslis kenyérral ketchupp ^{1,3,6,7,9,10} , Tej ⁷ E: 231,65kcal Tel.zsír: g CH: 24,26g Só: 1,02g Zsír: 9,24g Feh.: 11,41g Cuk: 1,40g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 278,85kcal Tel.zsír: 1,69g CH: 26,72g Só: 0,53g Zsír: 10,88g Feh.: 15,11g Cuk: g Ca: 171,00mg	Magvaskenyér, Zöldséges felvágott ^{6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 128,68kcal Tel.zsír: g CH: 19,74g Só: 0,41g Zsír: 4,35g Feh.: 6,16g Cuk: 4,18g Ca: mg	Tojáspástétom ^{3,10} , Zöldáru kigyóborka, Tej ⁷ , Kenyer ¹ E: 271,07kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 32,16g Só: 0,34g Zsír: 9,80g Feh.: 11,81g Cuk: g Ca: 228,00mg
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: 94,50kcal Tel.zsír: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Dörmi Kismackó ^{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta ^{1,3} , Ivólé E: 219,20kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 45,08g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,85g Cuk: 11,99g Ca: mg	Narancs, Háztartási keksz ¹ E: 202,86kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 38,85g Só: 0,40g Zsír: 2,90g Feh.: 4,46g Cuk: 7,40g Ca: mg
Ebéd	Márgombóclevés ^{1,3} , Húsgombóc ³ , Kelbimbó főzelék ¹ E: 521,78kcal Tel.zsír: 1,59g CH: 61,00g Só: 0,40g Zsír: 16,66g Feh.: 30,13g Cuk: g Ca: mg	Tejfölös csirkemell tokány ^{1,7} , Párolt rizs, Céklasaláta E: 386,46kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 42,14g Só: 0,24g Zsír: 11,96g Feh.: 24,82g Cuk: 1,00g Ca: 26,00mg	Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Szezámagos rántott borda ^{1,3} E: 337,35kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 39,07g Só: 0,10g Zsír: 13,39g Feh.: 14,17g Cuk: g Ca: 5,00mg	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	Vadas csirke tésztával ^{1,3,7,10} E: 265,90kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 31,01g Só: 0,13g Zsír: 8,41g Feh.: 16,18g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Alma E: 86,32kcal Tel.zsír: g CH: 10,30g Só: 0,01g Zsír: 3,36g Feh.: 3,46g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom E: 165,88kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 18,84g Só: 0,11g Zsír: 6,91g Feh.: 4,39g Cuk: g Ca: mg	Kenyer zala uborka ^{1,6} E: 148,65kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 14,26g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,90g Cuk: g Ca: mg	Zöldáru paradicsom, kockasajt, Kenyer ¹ E: 225,80kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 23,83g Só: 0,85g Zsír: 9,98g Feh.: 9,18g Cuk: g Ca: 150,00mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg
Energia:	852,24kcal	878,49kcal	880,95kcal	868,78kcal	817,23kcal
Zsír:	26,13g	28,20g	35,64g	33,00g	23,30g
Telített zsírsav:	1,64g	4,45g	5,30g	7,81g	3,43g
Fehérje:	44,21g	41,79g	38,01g	29,05g	33,36g
A változtatás jogát fenntartjuk!	105,65g	107,04g	97,45g	114,54g	105,35g
Cukor:	10,80g	2,40g	1,42g	16,16g	7,40g
Só:	1,03g	1,42g	1,42g	0,87g	0,87g
Ca:	228,00mg	254,00mg	171,00mg	150,00mg	243,00mg

- 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