

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Reggeli	Tavaszi felvágott ₆ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 118,54kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 15,67g Só: 0,47g Zsír: 3,87g Feh.: 4,70g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Tej ₇ E: 224,10kcal Tel.zsír.: g CH: 20,16g Só: 0,67g Zsír: 9,70g Feh.: 11,40g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Tea E: 262,23kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 22,25g Só: 0,59g Zsír: 13,52g Feh.: 10,31g Cuk: 4,00g Ca: 120,00mg	Magvaskenyér, Pulyka sonka, Zöldáru paprika, Margarin, Karamellás tej ₇ E: 428,90kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 35,52g Só: 0,47g Zsír: 24,83g Feh.: 14,31g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Vajas-lekváros félbarna kenyér _{1,7} , Tej ₇ E: 312,28kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 35,60g Só: 0,27g Zsír: 14,00g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 230,50mg
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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg	Tejszelet _{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Mandarin, babapiskóta _{1,3} E: 175,41kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 33,50g Só: 0,06g Zsír: 2,35g Feh.: 4,28g Cuk: 11,99g Ca: mg
Ebéd	Márgombóclevés _{1,3} , Rántott hal (pangasius) sütőben sütv _{1,3,4,7} , Kerti főzelék _{1,7} E: 494,89kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 61,81g Só: 0,50g Zsír: 15,46g Feh.: 25,84g Cuk: 5,00g Ca: mg	Zöldséges húsos rakott tészta/mexikói _{1,3,7} E: 438,09kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 52,82g Só: 0,43g Zsír: 14,30g Feh.: 24,15g Cuk: g Ca: 108,80mg	Párolt bulgur ₁ , Pulyka ragu ₁ , Céklasaláta E: 287,41kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 38,96g Só: 0,19g Zsír: 8,43g Feh.: 15,87g Cuk: 1,00g Ca: mg	Főtt hús, sertéscomb, Zöldbabfőzelék _{1,7} E: 249,19kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 13,82g Só: 0,18g Zsír: 11,91g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 6,50mg	Sült csirkecomb filé, Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 239,54kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 23,18g Só: 0,05g Zsír: 10,31g Feh.: 12,42g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Túrós linzer _{1,3,7} E: 258,86kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 34,04g Só: 0,33g Zsír: 7,70g Feh.: 12,43g Cuk: 2,00g Ca: 40,00mg	Alma, Kenyér ₁ , Natur joghurt 150g ₇ E: 167,42kcal Tel.zsír.: g CH: 22,90g Só: 0,01g Zsír: 5,06g Feh.: 7,01g Cuk: g Ca: mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ E: 208,90kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 22,04g Só: 0,11g Zsír: 9,94g Feh.: 7,04g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt kenyér _{1,7} 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	Zöldáru paprika, kockasajt, Kenyér ₁ E: 170,50kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 12,73g Só: 0,84g Zsír: 9,83g Feh.: 7,28g Cuk: g Ca: 150,00mg
Energia:	903,62kcal	924,11kcal	845,58kcal	935,65kcal	897,73kcal
Zsír:	27,39g	29,15g	31,88g	46,67g	36,49g
Telített zsírsav:	4,57g	4,42g	9,43g	8,19g	11,25g
Fehérje:	43,33g	43,73g	33,48g	45,19g	34,90g
Szénhidrát:	117,81g	117,66g	104,58g	98,01g	105,01g
Cukor:	10,99g	g	17,69g	19,74g	11,99g
Só:	1,30g	1,16g	0,91g	1,04g	1,22g
Ca:	40,00mg	336,80mg	120,00mg	381,02mg	380,50mg

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