

Étlap

2024. március 11 - 2024. március 14

| Étkezés | 2024.03.11 Hétfő | 2024.03.12 Kedd | 2024.03.13 Szerda | 2024.03.14 Csütörtök |
|--------------------------|---|--|--|---|
| Reggeli | Magvaskenyér, Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 159,88kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 20,20g Só: 0,00g Zsír: 5,65g Feh.: 6,72g Cuk: 4,00g Ca: mg | Zöldáru paprika, Sajtos párizsi, Tej ₇ , Kenyér ₁ E: 253,40kcal Tel.zsír: g CH: 31,05g Só: 0,52g Zsír: 8,35g Feh.: 12,10g Cuk: g Ca: 171,00mg | Kenyér, kópé szelet ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 160,76kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 25,39g Só: 0,05g Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk: 4,00g Ca: mg | teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 168,60kcal Tel.zsír: 0,05g CH: 16,66g Só: 0,50g Zsír: 6,00g Feh.: 10,28g Cuk: g Ca: 228,00mg |
| Tízórai | Alma E: 31,32kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg | Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g 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 |
| Ebéd | Húsleves gazdagon _{1,3,8} , Zöldséges rizottó húsos ₇ E: 475,89kcal Tel.zsír: 0,67g CH: 60,08g Só: 0,41g Zsír: 8,57g Feh.: 36,37g Cuk: g Ca: 1,20mg | Rántott csirkemell _{1,3} , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 393,39kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 48,18g Só: 0,28g Zsír: 9,40g Feh.: 27,60g Cuk: 1,00g Ca: mg | Zöldborsó főzelék _{1,7} , Stefánia vagdalt _{1,3} E: 522,39kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 44,85g Só: 0,05g Zsír: 28,87g Feh.: 21,04g Cuk: g Ca: 22,80mg | Sertéspörkölt tésztával _{1,3} , Csemege uborka E: 248,08kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 31,01g Só: 0,09g Zsír: 7,62g Feh.: 13,57g Cuk: g Ca: mg |
| Uzsonna | Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kenyér f ₁ E: 234,40kcal Tel.zsír: g CH: 34,07g Só: g Zsír: 5,40g Feh.: 10,67g Cuk: g Ca: mg | Májkrém teljes kiőrlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 158,32kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 18,42g Só: 0,70g Zsír: 5,86g Feh.: 5,42g Cuk: g Ca: mg | Krémtúró ₇ E: 142,74kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg | Kossuth kifli _{1,3,8} , Tej ₇ E: 445,93kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 49,43g Só: 0,56g Zsír: 22,67g Feh.: 10,05g Cuk: 20,98g Ca: 171,00mg |
| Energia: | 901,48kcal | 891,10kcal | 920,39kcal | 949,64kcal |
| Zsír: | 19,98g | 23,70g | 39,63g | 36,29g |
| Telített zsírsav: | 3,01g | 2,74g | 5,56g | 5,21g |
| Fehérje: | 54,12g | 45,33g | 33,10g | 34,17g |
| Szénhidrát: | 120,64g | 118,05g | 106,61g | 118,43g |
| Cukor: | 4,00g | 1,00g | 16,07g | 33,67g |
| Só: | 0,42g | 1,50g | 0,18g | 1,16g |
| Ca: | 1,20mg | 171,00mg | 59,12mg | 399,00mg |

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