

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek	
Reggeli	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Tea E: 166,54kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,56g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,92g Cuk: 4,00g Ca: mg	Teljesörlésű kenyér tojáskrém ^{1,3,10} , Zöldáru paprika, Tej ⁷ E: 299,59kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 29,13g Só: 0,37g Zsír: 13,71g Feh.: 11,42g Cuk: g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Margarin, Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 280,66kcal Tel.zsír.: 6,13g CH: 17,91g Só: 0,45g Zsír: 20,02g Feh.: 6,52g Cuk: 4,00g Ca: 60,00mg	teljes kiörlésű kenyér f ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paradicsom, Kakaó ⁷ E: 239,76kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 31,02g Só: 0,50g Zsír: 6,63g Feh.: 11,61g Cuk: 9,99g 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	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	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	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg		
Ebéd	Zöldborsós raguleves pulyka ¹ , Fehérrépa főzelék ¹ , Főtt hús sertés E: 428,11kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 32,94g Só: 0,41g Zsír: 18,56g Feh.: 30,84g Cuk: g Ca: mg	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	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 218,74kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 14,29g Só: 0,09g Zsír: 12,18g Feh.: 12,31g Cuk: g Ca: 6,50mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé ^{1,3,4,7} , Sárgarépa s, Céklasaláta E: 452,60kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 66,54g Só: 0,34g Zsír: 12,29g Feh.: 17,69g Cuk: 1,00g Ca: mg		
Uzsonna	Tej ⁷ , Kevert szilvás diós süti ^{1,3,7,8} E: 289,77kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 27,28g Só: 0,35g Zsír: 14,32g Feh.: 11,51g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ¹ E: 206,55kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 21,70g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk: g Ca: mg	Krémtúró ⁷ , Kenyér ¹ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,80g Só: 0,03g Zsír: 6,66g Feh.: 10,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika E: 161,21kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 18,72g Só: 0,23g Zsír: 5,95g Feh.: 5,72g Cuk: g Ca: mg		
Energia:	915,74kcal	866,54kcal	830,61kcal	939,57kcal	kcal	
Zsír:	40,12g	32,13g	39,03g	24,97g	g	
Telített zsírsav:	6,08g	6,15g	10,82g	3,53g	g	
Fehérje:	49,64g	35,61g	30,14g	35,22g	g	
Szénhidrát:	85,08g	103,62g	86,72g	136,68g	g	
Cukor:	4,00g	g	26,87g	10,99g	g	
Só:	1,43g	0,65g	0,57g	1,07g	g	
Ca:	228,00mg	243,00mg		228,00mg	mg	

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt