

Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkрем ₆ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 276,59kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 27,99g Só: 0,49g Zsír: 11,41g Feh.: 12,02g Cuk.: 0,19g Ca: 243,85mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ₁ , Tea E: 198,81kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 28,07g Só: 0,59g Zsír: 5,25g Feh.: 8,87g Cuk.: 4,32g Ca: 24,47mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , gépsonka, Zöldáru paradicsom, Tea E: 105,51kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 13,90g Só: 0,23g Zsír: 1,88g Feh.: 6,76g Cuk.: 4,30g Ca: 14,44mg	Tejbedara kakaó szóráttal _{1,7} E: 349,92kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 55,58g Só: 0,04g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk.: 5,01g Ca: 11,08mg	Halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 278,84kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 27,51g Só: 0,37g Zsír: 12,41g Feh.: 10,76g Cuk.: 0,27g Ca: 243,59mg
Tízórai	babapiskóta _{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214,47kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 43,40g Só: 0,06g Zsír: 2,24g Feh.: 4,19g Cuk.: 30,80g Ca: 19,18mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Körte E: 47,70kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,27g Feh.: 0,36g Cuk.: 10,80g Ca: 14,13mg	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
Ebéd	Raguleves _{1,3} , Csőben sült karfiol csirkemájjal _{1,3,7,8} E: 215,86kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 11,14g Só: 0,32g Zsír: 13,37g Feh.: 17,36g Cuk.: 6,16g Ca: 89,70mg	Paprikás burgonya csirkemellel, Csemege uborka E: 384,35kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 63,51g Só: 0,08g Zsír: 6,07g Feh.: 17,05g Cuk.: 0,78g Ca: 49,80mg	Párolt bulgur ₁ , Sertés tokány E: 311,31kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 24,75g Só: 0,60g Zsír: 18,06g Feh.: 13,46g Cuk.: g Ca: 22,61mg	Sertéspaprikás, Zellerfőzelék _{1,7,9} E: 217,49kcal Tel.zsír.: 0,97g CH: 15,48g Só: 0,46g Zsír: 12,04g Feh.: 11,07g Cuk.: g Ca: 61,47mg	Rántott csirkemell _{1,3} , Riziz- bizi, Céklasaláta E: 367,81kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 43,53g Só: 0,22g Zsír: 10,16g Feh.: 23,98g Cuk.: 3,95g Ca: 26,88mg
Uzsonna	Natúr joghurt ₇ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 153,80kcal Tel.zsír.: g CH: 20,64g Só: g Zsír: 3,80g Feh.: 6,94g Cuk.: g Ca: 12,80mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} E: 191,62kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 16,86g Só: 0,50g Zsír: 9,73g Feh.: 8,49g Cuk.: 0,36g Ca: 163,04mg	Kevert barackos süti _{1,3,7} , Tej ₇ E: 407,20kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 67,50g Só: 0,29g Zsír: 11,01g Feh.: 8,63g Cuk.: 0,10g Ca: 129,35mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Sajtos párizsi, Margarin E: 294,30kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 18,32g Só: 0,52g Zsír: 20,46g Feh.: 6,57g Cuk.: 0,08g Ca: 15,50mg	teljes kiőrlésű kenyér f ₁ , Puding kakaós _{6,7} E: 174,28kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 29,57g Só: 0,16g Zsír: 3,40g Feh.: 4,55g Cuk.: g Ca: 6,40mg
Energia:	860,72kcal	869,28kcal	855,34kcal	909,41kcal	865,36kcal
Zsír:	30,82g	21,14g	31,31g	39,82g	26,04g
Telített zsírsav:	4,89g	6,64g	4,15g	6,10g	4,78g
Fehérje:	40,51g	35,58g	29,21g	32,52g	39,55g
Szénhidrát:	103,17g	130,22g	112,45g	100,18g	110,90g
Cukor:	14,37g	23,25g	6,71g	10,89g	6,51g
Só:	0,88g	1,22g	1,12g	1,03g	0,75g
Ca:	365,53mg	242,71mg	1,12g	280,79mg	

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