

Étlap

2024. november 11 - 2024. november 15

Étkezés	2024.11.11 Hétfő	2024.11.12 Kedd	2024.11.13 Szerda	2024.11.14 Csütörtök	2024.11.15 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Májkrem ⁶ , Tea - gyümölcs E: 168,40kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 21,37g Só: 0,23g Zsír: 5,80g Feh.: 5,13g Cuk.: 4,17g Ca: 14,59mg	Virslis kenyérral ketchupp ^{1,3,6,7,9,10} , Tej ⁷ E: 231,65kcal Tel.zsír: g CH: 24,26g Só: 0,50g Zsír: 9,24g Feh.: 11,41g Cuk.: 2,40g Ca: 237,00mg	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	Teljesőrlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Zöldáru paprika, Karamellás tej ⁷ E: 286,30kcal Tel.zsír: g CH: 35,11g Só: 0,62g Zsír: 10,25g Feh.: 10,51g Cuk.: 9,99g Ca: 243,66mg	kenyér főtt tojás ^{1,3} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 193,92kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 26,77g Só: 0,12g Zsír: 7,00g Feh.: 4,94g Cuk.: 4,43g Ca: 6,26mg
Tízórai	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	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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk.: 21,33g Ca: 6,30mg	Mandarin, babapiskóta ^{1,3} E: 175,41kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 33,50g Só: 0,06g Zsír: 2,35g Feh.: 4,28g Cuk.: 20,90g Ca: 29,08mg	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 brokkoli csirkemellel ^{1,3,7} E: 263,87kcal Tel.zsír: 2,86g CH: 10,39g Só: 0,34g Zsír: 13,94g Feh.: 23,21g Cuk.: 2,26g Ca: 218,26mg	Rántott csirkemell ^{1,3} , Zöldséges rizs mexikói E: 320,76kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 40,87g Só: 0,12g Zsír: 6,37g Feh.: 23,61g Cuk.: 0,64g Ca: 13,98mg	Sertéspörkölt, Karatébfőzelék ^{1,7} E: 207,72kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 11,63g Só: 0,22g Zsír: 11,97g Feh.: 12,60g Cuk.: g Ca: 63,40mg	Reszelt pulykamáj, Főtt burgonya, Csemege uborka E: 213,27kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 24,95g Só: 0,13g Zsír: 6,26g Feh.: 13,05g Cuk.: 0,78g Ca: 29,04mg	sütőtökfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet /comb/ ¹ E: 428,26kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 64,64g Só: 0,11g Zsír: 10,09g Feh.: 15,80g Cuk.: g Ca: 97,88mg
Uzsonna	Kakaós kocka házi ¹ , Tej ⁷ E: 416,72kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 59,84g Só: 0,38g Zsír: 13,64g Feh.: 12,49g Cuk.: 29,72g Ca: 251,77mg	gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ¹ E: 284,90kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 21,53g Só: 0,43g Zsír: 17,83g Feh.: 8,65g Cuk.: 0,25g Ca: 6,38mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paradicsom, Margarin E: 299,90kcal Tel.zsír: 5,80g CH: 18,04g Só: 0,70g Zsír: 20,84g Feh.: 7,29g Cuk.: 0,08g Ca: 19,58mg	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	Habos puding kakaós ⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	880,31kcal	931,80kcal	944,56kcal	866,59kcal	858,61kcal
Zsír:	33,73g	33,53g	39,86g	28,59g	20,37g
Telített zsírsav:	6,45g	5,46g	7,46g	6,29g	2,26g
Fehérje:	41,19g	44,84g	34,68g	36,33g	24,81g
Szénhidrát:	97,90g	108,46g	106,58g	110,42g	138,29g
Cukor:	11,71g	23,67g	8,73g	10,06g	3,73g
Só:	0,96g	1,09g	0,97g	1,32g	0,23g
Ca:	494,08mg	262,76mg	100,37mg	464,82mg	108,07mg

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