

Étlap

2024. december 16 - 2024. december 20

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 229,38kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 20,59g Só: 0,27g Zsír: 10,31g Feh.: 11,34g Cuk.: 0,17g Ca: 235,90mg	Gabonapehely _{1,5,7,8} , Tej ₇ E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk.: 13,68g Ca: 334,80mg	Kenyér, kópé szelet, ₁ Zöldáru paprika, Tej ₇ E: 277,30kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 33,32g Só: 0,32g Zsír: 10,15g Feh.: 11,41g Cuk.: 0,02g Ca: 234,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Margarin, Tej ₇ E: 418,70kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 28,56g Só: 0,87g Zsír: 26,10g Feh.: 13,35g Cuk.: 0,08g Ca: 248,30mg	Kenyér pulykamellsonka uborka ₁ , Tea - gyümölcs E: 223,54kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 25,85g Só: 0,11g Zsír: 9,92g Feh.: 6,84g Cuk.: 4,53g Ca: 3,24mg
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	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	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	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk.: 7,65g Ca: 39,42mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,3,6,7,9,10} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natur csirkemell csíkok E: 434,15kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 31,66g Só: 0,21g Zsír: 19,76g Feh.: 31,15g Cuk.: 2,15g Ca: 108,61mg	Kapros tökfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 274,87kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 21,55g Só: 0,97g Zsír: 15,18g Feh.: 11,74g Cuk.: 0,67g Ca: 56,04mg	Sertésszelet vadas mártással _{1,7,10} , Tészta köret _{1,3} E: 296,30kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 31,56g Só: 0,14g Zsír: 11,89g Feh.: 14,02g Cuk.: 2,44g Ca: 33,17mg	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	Sokmagvas Rántott csirkemell _{1,3} , Rizi-bizi, Vegyes vágott E: 469,89kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 62,86g Só: 0,09g Zsír: 11,90g Feh.: 26,30g Cuk.: 0,05g Ca: 14,44mg
Uzsonna	Tej ₇ , Kakaós meggyes kocka _{1,3,7} E: 242,72kcal Tel.zsír.: 0,78g CH: 28,35g Só: 0,50g Zsír: 10,19g Feh.: 8,46g Cuk.: 6,11g Ca: 190,59mg	Natúr joghurt ₇ , teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Alma E: 185,12kcal Tel.zsír.: g CH: 26,94g Só: 0,01g Zsír: 4,16g Feh.: 7,30g Cuk.: 6,30g Ca: 22,25mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} , Tej ₇ E: 240,10kcal Tel.zsír.: g CH: 28,00g Só: 0,45g Zsír: 10,10g Feh.: 8,63g Cuk.: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru paradicsom E: 158,32kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 18,42g Só: 0,23g Zsír: 5,86g Feh.: 5,42g Cuk.: 0,02g Ca: 17,05mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, kockasajt E: 207,08kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 17,44g Só: 0,84g Zsír: 10,29g Feh.: 8,62g Cuk.: 0,80g Ca: 164,30mg
Energia:	937,56kcal	925,00kcal	858,13kcal	884,78kcal	937,76kcal
Zsír:	40,62g	31,21g	32,21g	38,31g	32,30g
Telített zsírsav:	5,35g	4,35g	3,11g	6,94g	9,35g
Fehérje:	51,32g	31,97g	34,32g	32,99g	42,31g
Szénhidrát:	86,90g	122,95g	103,16g	93,71g	113,80g
Cukor:	9,73g	29,56g	5,25g	22,66g	9,03g
Só:	0,98g	2,00g	0,91g	1,29g	1,05g
Ca:	544,55mg	442,17mg	499,10mg	299,79mg	221,41mg

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