

Étlap

2023. február 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 162,88kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 15,63g Só: 0,62g Zsír: 5,95g Feh.: 10,08g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér felvágott paprika ¹ , Tea E: 227,71kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 26,03g Só: 0,64g Zsír: 9,31g Feh.: 8,91g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Kapros túrókrém ⁷ , Tea - gyümölcs E: 155,08kcal Tel.zsír.: 0,51g CH: 21,57g Só: 0,48g Zsír: 3,20g Feh.: 7,25g Cuk: 4,00g Ca: 22,50mg	Gabonapehely ^{1,5,7,8} , Tej 2 dl ⁷ E: 265,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,70g Zsír: 6,92g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Karamellás tej ⁷ E: 291,40kcal Tel.zsír.: g CH: 40,11g Só: 0,27g Zsír: 8,68g Feh.: 11,32g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg
Tízórai	Őszibarack Kompót E: 44,43kcal Tel.zsír.: g CH: 10,28g Só: 0,00g Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk: 6,99g Ca: mg	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	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves ^{1,7} , Darafelfújt lekvárral ^{1,3} E: 517,35kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 74,18g Só: 0,47g Zsír: 14,23g Feh.: 21,42g Cuk: 17,45g Ca: 20,00mg	Natúr sertésszelet / karaj ¹ , Gyümölcsmártás, Pírtott dara ¹ E: 376,83kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 46,12g Só: 0,09g Zsír: 13,70g Feh.: 13,69g Cuk: 5,00g Ca: mg	Brokkoli főzelék ¹ , Natúr halfilé ^{1,4} E: 313,15kcal Tel.zsír.: 3,73g CH: 16,37g Só: 0,07g Zsír: 19,96g Feh.: 16,58g Cuk: g Ca: 26,00mg	Cukkinifőzelék ⁷ , Húsgombóc ³ E: 400,19kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 35,18g Só: 0,43g Zsír: 22,84g Feh.: 13,88g Cuk: g Ca: 20,00mg	Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 287,44kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 18,38g Só: 0,09g Zsír: 18,77g Feh.: 9,81g Cuk: g Ca: 10,00mg
Uzsonna	Zsemle ¹ , Zöldáru paprika, kockasajt ⁷ E: 149,85kcal Tel.zsír.: g CH: 15,49g Só: 0,20g Zsír: 5,83g Feh.: 6,33g Cuk: g Ca: mg	Pogácsa mini ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 297,60kcal Tel.zsír.: g CH: 30,44g Só: 0,27g Zsír: 13,92g Feh.: 10,44g Cuk: g Ca: 228,00mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej 1,5 dl ⁷ E: 264,97kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 27,17g Só: 0,90g Zsír: 11,09g Feh.: 10,72g Cuk: g Ca: 171,00mg	Teljes örlésű kenyér vajkrém ^{1,7} , Tea - gyümölcs, Zöldáru kigyóuborka E: 129,56kcal Tel.zsír.: g CH: 17,19g Só: 0,35g Zsír: 4,51g Feh.: 3,21g Cuk: 4,00g Ca: mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin, Tej ⁷ , Zöldáru kigyóuborka E: 271,58kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 22,43g Só: 0,90g Zsír: 15,19g Feh.: 10,14g Cuk: g Ca: 228,00mg
Energia:	874,50kcal	933,46kcal	819,19kcal	889,85kcal	881,73kcal
Zsír:	26,08g	37,29g	34,36g	34,36g	43,00g
Telített zsírsav:	3,07g	3,31g	6,00g	3,58g	4,94g
Fehérje:	38,10g	33,40g	34,75g	26,90g	31,63g
A változtatás jogát fenntartjuk!	115,58g	108,89g	85,51g	115,10g	87,22g
Hozzáadott cukor:	24,45g	8,99g	4,00g	4,00g	9,99g
Só:	1,29g	1,00g	2,19g	2,00g	1,27g
Ca:	248,00mg	228,00mg	219,50mg	20,00mg	466,00mg

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. Csillagfűrt