

Étlap

2023. április 24 - 2023. április 28

Étkezés	2023.04.24 Hétfő	2023.04.25 Kedd	2023.04.26 Szerda	2023.04.27 Csütörtök	2023.04.28 Péntek
Reggeli	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Pulyka sonka, Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ₇ E: 288,88kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 34,76g Só: 0,74g Zsír: 8,72g Feh.: 14,39g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Tejbedara _{1,7} , Tea E: 332,41kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 54,27g Só: 0,29g Zsír: 7,50g Feh.: 10,58g Cuk: 8,99g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 153,51kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 21,93g Só: 0,49g Zsír: 2,82g Feh.: 7,38g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Csirkemellsonka ₆ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 197,90kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 21,62g Só: 0,74g Zsír: 6,24g Feh.: 11,44g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojaspástétom _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 156,56kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 21,31g Só: 0,54g Zsír: 4,60g Feh.: 4,87g Cuk: 4,00g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g 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	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: 42,00kcal Tel.zsír.: g CH: 9,68g Só: 0,02g Zsír: 0,04g Feh.: 0,52g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk: 12,69g Ca: mg
Ebéd	Raguleves _{1,3} , Almás linzer _{1,3,7} E: 306,91kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 32,36g Só: 0,36g Zsír: 14,55g Feh.: 9,63g Cuk: 6,99g Ca: 2,00mg	Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ E: 317,11kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 25,86g Só: 0,26g Zsír: 18,85g Feh.: 11,66g Cuk: g Ca: mg	Bolognai szarvacska tésztával _{1,3,9} E: 442,57kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 33,11g Só: 0,23g Zsír: 25,05g Feh.: 19,45g Cuk: g Ca: mg	Paprikás burgonya csirkemellel E: 445,64kcal Tel.zsír.: 0,66g CH: 75,53g Só: 0,09g Zsír: 6,24g Feh.: 19,60g Cuk: g Ca: mg	Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Mexikói rizs E: 477,76kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 75,52g Só: 0,20g Zsír: 9,52g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	kockasajt ₇ , Kenyér ₁ E: 182,00kcal Tel.zsír.: g CH: 23,44g Só: g Zsír: 6,08g Feh.: 7,68g Cuk: g Ca: mg	Kenyér zala uborka _{1,6} E: 164,93kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 13,02g Só: 0,69g Zsír: 9,28g Feh.: 6,91g Cuk: g Ca: mg	Habos puding ₇ E: 192,00kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Májkrém ₆ , Zöldáru paprika E: 120,86kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 10,40g Só: 0,46g Zsír: 6,55g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Kenyér párizsi tv paprika _{1,6} E: 199,25kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 20,77g Só: 0,56g Zsír: 9,10g Feh.: 7,58g Cuk: g Ca: mg
Energia:	809,10kcal	895,72kcal	819,40kcal	806,40kcal	920,60kcal
Zsír:	29,71g	35,79g	31,42g	19,07g	23,22g
Telített zsírsav:	2,12g	3,80g	0,89g	2,47g	3,48g
Fehérje:	32,05g	29,68g	30,99g	35,36g	32,52g
Szénhidrát:	96,86g	111,87g	97,94g	117,23g	138,93g
A változtatás jogát fenntartjuk!	13,99g	19,79g	4,00g	g	16,69g
Só:	1,11g	1,24g	0,72g	1,31g	1,32g
Ca:	230,00mg	228,00mg	21,00mg	228,00mg	mg

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. Csillagfűrt