

Étlap

2023. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
Reggeli	Kenyér zöldséges felvágott ^{1,6,7,9,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 226,56kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 26,71g Só: 0,61g Zsír: 12,16g Feh.: 6,57g Cuk: 4,22g Ca: mg	Kenyér zala uborka ^{1,6} , Kakaó ⁷ E: 328,83kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 32,07g Só: 0,96g Zsír: 15,31g Feh.: 14,08g Cuk: 6,99g Ca: 228,00mg	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} , Karamellás tej ⁷ E: 363,45kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 41,36g Só: 0,83g Zsír: 14,70g Feh.: 14,38g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Tejbedara ^{1,7} E: 314,53kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 49,97g Só: 0,29g Zsír: 7,50g Feh.: 10,57g Cuk: 5,00g Ca: 228,00mg	Kenyér, kópé szelet rettek ¹ , Tea - gyümölcs E: 231,01kcal Tel.zsír.: 2,40g CH: 27,29g Só: 0,63g Zsír: 9,10g Feh.: 8,77g Cuk: 4,00g Ca: mg
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	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,76g 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	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
Ebéd	Pulykagulyásleves ^{1,3} , Sós kamartás ^{1,7} , Főtt hús, Burgonya fél adag E: 469,23kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 61,30g Só: 0,45g Zsír: 11,46g Feh.: 28,26g Cuk: 5,00g Ca: mg	Sárgarépa főzelék ¹ , Sertés vagdalt ^{1,3,7,9} E: 325,17kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 16,20g Só: 0,42g Zsír: 17,46g Feh.: 8,19g Cuk: g Ca: mg	Csirkemájrizottó, Cékla saláta E: 230,61kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 39,46g Só: 0,13g Zsír: 5,58g Feh.: 10,06g Cuk: 1,00g Ca: mg	Finomfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 252,81kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 10,10g Só: 0,20g Zsír: 17,91g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: mg	Rántott csirkemell ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 396,87kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 52,09g Só: 0,31g Zsír: 8,44g Feh.: 26,83g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Natúr joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 162,20kcal Tel.zsír.: g CH: 25,20g Só: g Zsír: 3,40g Feh.: 7,10g Cuk: g Ca: mg	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	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kenyér ¹ E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 38,05g Só: 0,37g Zsír: 4,75g Feh.: 8,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Sós fonat ^{1,7} , Ivólé E: 209,84kcal Tel.zsír.: g CH: 45,36g Só: g Zsír: 1,06g Feh.: 10,16g Cuk: g Ca: mg	Almás linzer ^{1,3,7} E: 176,14kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 29,66g Só: 0,23g Zsír: 4,94g Feh.: 2,21g Cuk: 6,99g Ca: 2,00mg
Energia:	902,42kcal	867,32kcal	920,41kcal	808,49kcal	885,28kcal
Zsír:	27,09g	39,21g	25,12g	26,83g	22,64g
Telített zsírsav:	3,47g	3,98g	3,88g	1,27g	4,54g
Fehérje:	42,20g	30,31g	33,82g	26,18g	38,34g
Szénhidrát:	123,48g	78,02g	140,65g	111,73g	127,75g
A változtatás jogát fenntartjuk!	16,21g	6,99g	20,74g	5,00g	21,79g
Só:	1,06g	1,39g	1,37g	0,50g	1,18g
Ca:	mg	228,00mg	146,52mg	2,00mg	2,00mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűrt