

Étlap

2023. július 17 - 2023. július 21

Étkezés	2023.07.17 Hétfő	2023.07.18 Kedd	2023.07.19 Szerda	2023.07.20 Csütörtök	2023.07.21 Péntek
Reggeli	szezámagos zsemle zala felvágottal ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 112,82kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 5,90g Só: 0,60g Zsír: 8,20g Feh.: 3,74g Cuk: 4,00g Ca: mg	Körözött ⁷ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ¹ E: 163,72kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 26,80g Só: 0,02g Zsír: 2,42g Feh.: 1,33g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg	húskrémes korpás kenyér ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 244,50kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 22,43g Só: 0,83g Zsír: 11,87g Feh.: 10,60g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej ⁷ E: 236,98kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 28,11g Só: 0,97g Zsír: 6,55g Feh.: 12,96g Cuk: g Ca: 228,00mg	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: g Ca: 228,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta ^{1,3} , Banánturmix ⁷ E: 231,05kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 38,99g Só: 0,21g Zsír: 4,67g Feh.: 7,25g Cuk: 10,49g Ca: 114,00mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk: g Ca: mg	Nektarin E: 27,65kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 5,89g Só: g Zsír: 0,23g Feh.: 0,47g 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 sertésragu leves ^{1,7} , Majorannás burgonyafőzelék ^{1,7} , Májfelfűjt B ^{1,3,7} E: 546,36kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 59,68g Só: 0,73g Zsír: 25,54g Feh.: 23,25g Cuk: g Ca: 45,70mg	Rakott kelkáposzta ⁷ E: 271,68kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 28,99g Só: 0,19g Zsír: 10,02g Feh.: 14,34g Cuk: g Ca: 19,50mg	Sóskamártás ^{1,7} , Natúr sertésszelet /karaj/ ¹ , Főtt burgonya E: 287,03kcal Tel.zsír.: 0,48g CH: 37,19g Só: 0,13g Zsír: 8,22g Feh.: 14,56g Cuk: 5,00g Ca: mg	Rizshús pulykahúsból, Céklasaláta E: 435,21kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 66,28g Só: 0,31g Zsír: 8,18g Feh.: 23,51g Cuk: 1,00g Ca: mg	Sertéspörkölt tésztával ^{1,3} E: 300,63kcal Tel.zsír.: 0,40g CH: 30,39g Só: 0,07g Zsír: 14,21g Feh.: 12,06g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Joghurt gyümölcsös E: 185,00kcal Tel.zsír.: g CH: 25,75g Só: g Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: mg	sonkás szelet, teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom E: 192,43kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 19,73g Só: 1,11g Zsír: 7,60g Feh.: 8,61g 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	Kifli ^{1,7} , Krémtúró ⁷ E: 249,94kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 35,00g Só: 0,18g Zsír: 7,06g Feh.: 11,14g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Sajtos pogácsa házi ^{1,3,7} E: 260,70kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 39,35g Só: 0,26g Zsír: 6,87g Feh.: 10,37g Cuk: g Ca: 80,00mg
Energia:	875,49kcal	858,88kcal	816,78kcal	949,78kcal	882,25kcal
Zsír:	39,09g	24,71g	29,29g	22,02g	30,95g
Telített zsírsav:	5,84g	4,55g	2,90g	5,10g	4,67g
Fehérje:	36,10g	37,76g	32,94g	48,08g	31,43g
Szénhidrát:	97,63g	114,51g	100,79g	135,28g	117,00g
Cukor:	4,00g	14,49g	5,00g	13,08g	g
Só:	1,34g	1,53g	1,52g	1,45g	1,30g
Ca:	45,70mg	154,50mg	228,00mg	264,32mg	308,00mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt