

Étlap

2023. szeptember 4 - 2023. szeptember 8

Étkezés	2023.09.04 Hétfő	2023.09.05 Kedd	2023.09.06 Szerda	2023.09.07 Csütörtök	2023.09.08 Péntek
Reggeli	Kenyér, kópé szelet, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 162,56kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 25,69g Só: 0,05g Zsír: 4,41g Feh.: 4,12g Cuk: 4,00g Ca: mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 186,34kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 22,72g Só: 0,70g Zsír: 6,95g Feh.: 5,72g Cuk: 4,00g Ca: mg	Párizsi ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Karamellás tej ⁷ , Kenyér ¹ E: 316,38kcal Tel.zsír: g CH: 42,00g Só: 0,67g Zsír: 9,65g Feh.: 13,28g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Sajtos-vajas kenyér ^{1,7} , Tea, Zöldáru kigyóuborka E: 233,56kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 26,03g Só: 0,50g Zsír: 9,78g Feh.: 9,36g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ , Tea - gyümölcs E: 233,30kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 27,79g Só: 0,64g Zsír: 9,25g Feh.: 8,87g 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	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	Őszibarack, babapiskóta ^{1,3} E: 153,72kcal Tel.zsír: 0,43g CH: 29,69g Só: 0,06g Zsír: 1,91g Feh.: 3,83g Cuk: 10,49g 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	Sertésragu leves ^{1,3} , Sárgarépa főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 384,51kcal Tel.zsír: 1,30g CH: 32,43g Só: 0,81g Zsír: 19,02g Feh.: 19,58g Cuk: g Ca: mg	zöldséges bulgur ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} E: 453,32kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 71,22g Só: 0,20g Zsír: 9,94g Feh.: 21,02g Cuk: g Ca: mg	Vidróczki sertés tokány spagettivel ^{1,3,7} E: 284,50kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 39,50g Só: 0,13g Zsír: 5,78g Feh.: 17,74g Cuk: g Ca: 3,25mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült csirkecomb filé E: 281,41kcal Tel.zsír: 1,14g CH: 22,42g Só: 0,05g Zsír: 13,20g Feh.: 17,40g Cuk: g Ca: 22,80mg	Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 441,12kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 55,36g Só: 0,02g Zsír: 18,16g Feh.: 13,74g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kevert meggyes ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 364,17kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 51,47g Só: 0,34g Zsír: 12,40g Feh.: 10,71g Cuk: g Ca: 171,00mg	Tej ⁷ , Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 224,00kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 24,10g Só: 0,38g Zsír: 8,10g Feh.: 9,50g Cuk: g Ca: 228,00mg	Margarinkrem petrezselymes, teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tej ⁷ E: 184,35kcal Tel.zsír: 0,33g CH: 18,94g Só: 0,52g Zsír: 7,20g Feh.: 8,73g Cuk: g Ca: 228,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 178,25kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 27,05g Só: 0,44g Zsír: 4,75g Feh.: 6,38g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	magvaskenyér tojáskrem ³ , Zöldáru paradicsom E: 154,45kcal Tel.zsír: 1,91g CH: 15,24g Só: 0,11g Zsír: 8,32g Feh.: 4,14g Cuk: g Ca: mg
Energia:	942,56kcal	949,66kcal	879,73kcal	846,95kcal	860,19kcal
Zsír:	36,19g	25,09g	22,73g	29,64g	36,09g
Telített zsírsav:	4,34g	3,72g	0,70g	8,60g	4,92g
Fehérje:	34,77g	36,44g	40,92g	36,97g	27,11g
Szénhidrát:	115,90g	138,44g	122,21g	105,19g	104,68g
Cukor:	4,00g	4,00g	9,99g	24,24g	4,00g
Só:	1,22g	1,28g	1,38g	1,05g	0,77g
Ca:	171,00mg	228,00mg	228,00mg	146,52mg	mg

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