

Étlap

2023. szeptember 18 - 2023. szeptember 22

Étkezés	2023.09.18 Hétfő	2023.09.19 Kedd	2023.09.20 Szerda	2023.09.21 Csütörtök	2023.09.22 Péntek
Reggeli	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 189,85kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 23,52g Só: 0,70g Zsír: 6,90g Feh.: 5,64g Cuk: 4,00g Ca: mg	Magvaskenyér, szalámi, paprika, Tej ⁷ E: 332,58kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 24,78g Só: 1,27g Zsír: 18,34g Feh.: 15,66g Cuk: g Ca: 228,00mg	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 209,34kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 25,83g Só: 0,62g Zsír: 6,38g Feh.: 10,45g 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	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Körözött ⁷ , Zöldáru paprika, Tea E: 163,94kcal Tel.zsír: 0,31g CH: 23,57g Só: 0,49g Zsír: 2,96g Feh.: 7,90g Cuk: 4,00g Ca: 21,00mg
Tízórai	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g 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	Szilva, Háztartási keksz ¹ E: 203,20kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 39,36g Só: 0,40g Zsír: 2,72g Feh.: 4,56g Cuk: 7,40g 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	Nektarin, babapiskóta ^{1,3} E: 144,20kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 27,48g Só: 0,05g Zsír: 2,05g Feh.: 3,67g Cuk: 10,49g Ca: mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből ^{1,3,9} , Natúr sült csirkemell ¹ , Sárgarépás burgonyapüré ⁷ E: 389,66kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 44,58g Só: 0,25g Zsír: 14,32g Feh.: 19,93g Cuk: g Ca: 34,20mg	Zöldborsós sertésragu, Tésztaköret ^{1,3} E: 340,41kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 31,26g Só: 0,07g Zsír: 17,38g Feh.: 13,17g Cuk: g Ca: mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Vagdalt sertésből ^{1,3} E: 278,04kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 17,92g Só: 0,12g Zsír: 17,07g Feh.: 11,56g Cuk: g Ca: 6,50mg	Natúr halfilé ^{1,4} , zöldséges bulgur ¹ E: 296,83kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 35,86g Só: 0,05g Zsír: 11,11g Feh.: 15,19g Cuk: g Ca: mg	Rizseshús, Céklasaláta E: 338,87kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 43,72g Só: 0,26g Zsír: 9,52g Feh.: 17,44g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna	Tej ⁷ , Almás linzer ^{1,3,7} E: 269,14kcal Tel.zsír: 1,31g CH: 37,61g Só: 0,43g Zsír: 9,14g Feh.: 7,31g Cuk: 6,99g Ca: 173,00mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru kigyóuborka E: 144,68kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 21,39g Só: 0,05g Zsír: 4,41g Feh.: 4,11g Cuk: g Ca: mg	Habos puding kakaós ⁷ E: 192,00kcal Tel.zsír: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g 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	Kifli ^{1,7} , kockasajt ⁷ E: 182,00kcal Tel.zsír: g CH: 22,64g Só: 0,15g Zsír: 6,48g Feh.: 8,04g Cuk: g Ca: mg
Energia:	934,65kcal	848,98kcal	882,57kcal	841,92kcal	829,01kcal
Zsír:	30,45g	40,49g	29,37g	28,07g	21,01g
Telített zsírsav:	4,42g	6,20g	2,30g	2,74g	1,17g
Fehérje:	33,07g	33,30g	30,37g	33,70g	37,05g
Szénhidrát:	126,11g	83,73g	119,71g	112,90g	117,41g
Cukor:	10,99g	g	17,39g	5,00g	15,48g
Só:	1,38g	1,39g	1,14g	0,91g	0,96g
Ca:	207,20mg	228,00mg	234,50mg	228,00mg	21,00mg

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