

Étlap

2023. szeptember 25 - 2023. szeptember 29

Étkezés	2023.09.25 Hétfő	2023.09.26 Kedd	2023.09.27 Szerda	2023.09.28 Csütörtök	2023.09.29 Péntek
Reggeli	Zsemle ₁ , Felvágott kópé szelet, Zöldáru kigyóuborka, Tej ₇ E: 159,43kcal Tel.zsír.: g CH: 19,87g Só: 0,40g Zsír: 4,21g Feh.: 7,25g Cuk: g Ca: 171,00mg	Virslis kenyérral ketchuppal _{1,3,6,7,9,10} , Karamellás tej ₇ E: 271,85kcal Tel.zsír.: g CH: 34,27g Só: 1,02g Zsír: 9,24g Feh.: 11,41g Cuk: 11,39g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér _{f1} , Sonkacrém, Zöldáru paradicsom, Karamellás tej ₇ E: 300,65kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 31,04g Só: 0,83g Zsír: 11,88g Feh.: 14,89g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Magvaskenyér, Zöldseges felvágott _{1,6,7,9,10} , Zöldáru paprika, Margarin, Tea E: 203,88kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 20,08g Só: 0,61g Zsír: 12,45g Feh.: 6,19g Cuk: 4,18g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs E: 154,75kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 21,00g Só: 0,54g Zsír: 4,60g Feh.: 4,85g 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	Banánturmix ₇ E: 114,50kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,16g Zsír: 2,85g Feh.: 4,05g Cuk: g Ca: 114,00mg	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	Őszibarack, Háztartási keksz ₁ E: 202,77kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 39,30g Só: 0,40g Zsír: 2,81g Feh.: 4,55g Cuk: 7,40g Ca: mg	Alma, babapiskóta _{1,3} E: 147,87kcal Tel.zsír.: 0,43g CH: 27,89g Só: 0,06g Zsír: 2,18g Feh.: 3,56g Cuk: 10,49g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Sertéspörkölt tésztával _{1,3} E: 442,53kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 43,35g Só: 0,24g Zsír: 20,55g Feh.: 20,04g Cuk: g Ca: mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natur csirkemell csíkok E: 345,65kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 23,04g Só: 0,15g Zsír: 14,92g Feh.: 28,86g Cuk: g Ca: 22,80mg	Rántott sertés karaj sütőben sütv _{1,3} , Burgonyapüré ₇ E: 283,54kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 29,89g Só: 0,14g Zsír: 11,66g Feh.: 13,55g Cuk: g Ca: mg	Rakott karfiol ₇ E: 295,10kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 25,90g Só: 0,05g Zsír: 16,49g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: 20,00mg	Finomfőzelék _{1,7} , Vagdalt sertésből _{1,3} E: 267,49kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 15,62g Só: 0,24g Zsír: 16,24g Feh.: 11,55g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kefir ₇ , Kifli _{1,7} E: 252,78kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 30,75g Só: 0,83g Zsír: 8,90g Feh.: 12,01g Cuk: g Ca: 270,00mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Kenyér ₁ E: 160,80kcal Tel.zsír.: g CH: 22,74g Só: 0,41g Zsír: 4,19g Feh.: 6,98g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, kockasajt ₇ E: 185,10kcal Tel.zsír.: g CH: 20,88g Só: 0,47g Zsír: 6,58g Feh.: 8,02g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ₇ , Kifli _{1,7} E: 231,85kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 37,25g Só: 0,52g Zsír: 5,15g Feh.: 8,56g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg
Energia:	886,05kcal	848,10kcal	826,26kcal	886,85kcal	801,96kcal
Zsír:	34,02g	31,51g	27,89g	38,33g	28,16g
Telített zsírsav:	5,80g	1,48g	2,97g	5,07g	4,50g
Fehérje:	39,66g	46,15g	35,95g	28,62g	28,52g
Szénhidrát:	100,27g	92,11g	102,39g	106,16g	101,76g
Cukor:	g	11,39g	20,79g	11,58g	24,24g
Só:	1,47g	1,51g	1,39g	1,54g	1,37g
Ca:	441,00mg	364,80mg	228,00mg	200,00mg	146,52mg

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
- Csillagfürt