

Étlap

2024. február 5 - 2024. február 9

Étkezés	2024.02.05 Hétfő	2024.02.06 Kedd	2024.02.07 Szerda	2024.02.08 Csütörtök	2024.02.09 Péntek
Reggeli	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , gépsonka, Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 149,18kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 21,19g Só: 0,23g Zsír: 2,23g Feh.: 8,48g Cuk: 4,00g Ca: mg	Teljesőrlésű kenyér csirkemellsonka répa _{1,6} , Tej ₇ E: 352,02kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 33,89g Só: 1,13g Zsír: 14,87g Feh.: 16,93g Cuk: g Ca: 228,00mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tea - gyümölcs E: 164,73kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,25g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,90g Cuk: 4,00g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru paradicsom, Karamellás tej ₇ E: 301,66kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 38,56g Só: 0,33g Zsír: 9,76g Feh.: 11,29g Cuk: 9,99g Ca: 228,00mg	Kenyér sajt uborka _{1,7} , Tea E: 237,87kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 26,71g Só: 0,47g Zsír: 9,77g Feh.: 9,76g Cuk: 4,00g Ca: 160,00mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk: g Ca: mg	Körte kompót, Háztartási keksz ₁ E: 252,63kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 52,53g Só: 0,41g Zsír: 2,72g Feh.: 4,19g Cuk: 20,09g Ca: mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk: g Ca: mg	babapiskóta _{1,3} , Magozott Meggybefőtt E: 214,47kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 43,40g Só: 0,06g Zsír: 2,24g Feh.: 4,19g Cuk: 22,79g Ca: mg
Ebéd	Zöldborsós sertésragu leves _{1,9} , Rántott csirkemell _{1,3} , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 619,35kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 71,48g Só: 0,46g Zsír: 18,10g Feh.: 40,39g Cuk: 1,00g Ca: mg	Rakott káposzta ₇ E: 235,62kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 21,33g Só: 0,19g Zsír: 10,81g Feh.: 11,63g Cuk: g Ca: 20,00mg	Párolt bulgur ₁ , Csikóstokány _{1,7} E: 321,56kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 36,52g Só: 0,15g Zsír: 12,58g Feh.: 16,97g Cuk: g Ca: 20,00mg	Fehérpafőzelék ₁ , Vagdalt pulykából _{1,3} , Kenyér ₁ E: 379,84kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 55,33g Só: 0,06g Zsír: 8,91g Feh.: 18,09g Cuk: g Ca: mg	Marhapörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 214,62kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 25,79g Só: 0,19g Zsír: 6,75g Feh.: 11,81g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna	Túró rudi _{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom E: 161,28kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 18,04g Só: 0,10g Zsír: 6,87g Feh.: 4,19g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ₇ , Zsemle ₁ , Mandarin E: 162,46kcal Tel.zsír.: g CH: 24,57g Só: 0,20g Zsír: 3,27g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: mg	Magvaskenyér, szalámi, paprika E: 208,58kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 14,18g Só: 1,00g Zsír: 12,74g Feh.: 8,86g Cuk: g Ca: mg	Párizsi ₆ , Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 225,58kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 21,45g Só: 0,61g Zsír: 12,15g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg
Energia:	877,25kcal	843,42kcal	901,38kcal	927,34kcal	892,53kcal
Zsír:	22,88g	32,64g	25,44g	31,59g	30,92g
Telített zsírsav:	2,31g	5,76g	5,00g	6,10g	9,02g
A változtatás jogát fenntartjuk!	50,14g	33,91g	33,84g	38,78g	32,26g
Szénhidrát:	102,29g	95,04g	131,87g	115,71g	117,35g
Cukor:	5,00g	g	g	g	27,78g
Só:	0,69g	1,48g	1,42g	1,40g	1,32g
Ca:	mg	248,00mg	20,00mg	228,00mg	160,00mg

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabonák
- 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