

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Reggeli	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru kigyóuborka, Kakaó ⁷ E: 275,90kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,39g Só: 0,37g Zsír: 12,44g Feh.: 9,21g Cuk.: 10,26g Ca: 239,35mg	Kenyér sonka zöldáru ^{1,6} , Tea E: 197,81kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 27,87g Só: 0,63g Zsír: 4,81g Feh.: 9,81g Cuk.: 4,32g Ca: 7,27mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Zöldáru paprika, Tea E: 181,28kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 23,94g Só: 0,00g Zsír: 5,25g Feh.: 6,98g Cuk.: 4,30g Ca: 19,26mg	Kenyér, kópé szelet ¹ , Zöldáru paradicsom, Tej ⁷ E: 274,40kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 33,02g Só: 0,32g Zsír: 10,06g Feh.: 11,11g Cuk.: 0,02g Ca: 230,70mg	gépsonka, teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Margarin, Tea - gyümölcs E: 302,10kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 22,45g Só: 0,43g Zsír: 18,37g Feh.: 9,00g Cuk.: 4,23g Ca: 23,92mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: 5,40mg	Szilva kompót E: 81,36kcal Tel.zsír.: g CH: 19,71g Só: 0,03g Zsír: g Feh.: 0,36g Cuk.: 19,71g Ca: 9,27mg	Narancs E: 37,26kcal Tel.zsír.: g CH: 7,65g Só: 0,01g Zsír: 0,18g Feh.: 0,54g Cuk.: 7,65g Ca: 39,42mg	babapiskóta ^{1,3} , Körte kompót E: 220,23kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 46,01g Só: 0,07g Zsír: 2,08g Feh.: 3,92g Cuk.: 33,41g Ca: 14,68mg
Ebéd	Csirke raguleves ¹ , Sonkás rakott tészta ^{1,3,6,7} E: 408,31kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 43,41g Só: 0,59g Zsír: 18,17g Feh.: 17,05g Cuk.: 5,71g Ca: 122,23mg	Rakott karfiol ⁷ E: 258,08kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 25,39g Só: 0,35g Zsír: 10,47g Feh.: 13,90g Cuk.: 4,10g Ca: 103,65mg	Tejfölös pulykatokány ^{1,7} , zöldséges bulgur ¹ E: 352,16kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 39,49g Só: 0,09g Zsír: 15,20g Feh.: 16,17g Cuk.: 1,77g Ca: 48,65mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ¹ E: 300,55kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 33,62g Só: 0,10g Zsír: 10,51g Feh.: 16,74g Cuk.: g Ca: 69,36mg	Rántott sertés karaj sütőben sütve ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Céklasaláta E: 296,72kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 33,83g Só: 0,25g Zsír: 11,39g Feh.: 13,37g Cuk.: 3,98g Ca: 37,20mg
Uzsonna	Kenyér párizsi tv paprika ^{1,6} E: 189,84kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 22,76g Só: 0,45g Zsír: 7,39g Feh.: 6,99g Cuk.: 0,02g Ca: 10,80mg	Magvaskenyér, szalámi, paprika ⁶ , Margarin E: 274,08kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 14,22g Só: 0,61g Zsír: 20,93g Feh.: 6,37g Cuk.: 0,08g Ca: 8,40mg	Tej ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 250,90kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 31,90g Só: 0,50g Zsír: 8,40g Feh.: 10,35g Cuk.: 4,36g Ca: 228,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ⁶ , Margarin E: 294,70kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 17,96g Só: 0,61g Zsír: 20,50g Feh.: 6,55g Cuk.: 0,08g Ca: 20,30mg	Tejszelet ^{1,5,7} E: 25,71kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	905,36kcal	824,46kcal	865,70kcal	906,91kcal	844,76kcal
Zsír:	38,36g	36,30g	28,85g	41,25g	37,02g
Telített zsírsav:	7,71g	8,41g	6,34g	6,23g	6,60g
Fehérje:	33,61g	31,25g	33,85g	34,94g	28,36g
A változtatás jogát fenntartjuk!	101,86g	89,26g	115,04g	92,25g	112,92g
Cukor:	12,29g	26,29g	11,79g	7,75g	11,95g
Só:	1,42g	1,63g	0,99g	0,78g	0,78g
Ca:	381,83mg	124,72mg	117,11mg	130,11mg	75,81mg

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
- Sesammag és abból készült termékek
- Szezámmag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt