

Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 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.: 4,47g Ca: 19,64mg	Teljesőrlésű kenyér csirkemellsonka tv paprika _{1,6} , Tej ₇ E: 331,82kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 29,63g Só: 0,94g Zsír: 14,81g Feh.: 16,45g Cuk.: 0,04g Ca: 247,61mg	Kenyér zala uborka _{1,6} , Tea - gyümölcs E: 165,63kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 18,41g Só: 0,66g Zsír: 6,88g Feh.: 6,91g Cuk.: 5,01g Ca: 12,84mg	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.: 10,06g Ca: 245,71mg	Kenyér sajt uborka _{1,7} , Tej ₇ E: 344,25kcal Tel.zsír.: 4,66g CH: 32,48g Só: 0,81g Zsír: 15,64g Feh.: 16,55g Cuk.: 0,68g Ca: 351,00mg
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	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	Narancs, babapiskóta _{1,3} E: 170,46kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 32,33g Só: 0,06g Zsír: 2,26g Feh.: 4,19g Cuk.: 19,73g Ca: 47,80mg	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
Ebéd	Zöldborsós sertésragu leves ₁ , Csirkemell pörkölt, Tészta köret _{1,3} , Csemege uborka E: 486,67kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 52,89g Só: 0,21g Zsír: 17,71g Feh.: 27,04g Cuk.: 4,14g Ca: 47,15mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal _{1,3,7} E: 195,97kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 12,11g Só: 0,25g Zsír: 13,35g Feh.: 18,15g Cuk.: 0,13g Ca: 208,88mg	Párolt bulgur ₁ , Csikóstokány _{1,7} E: 364,90kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 28,91g Só: 0,14g Zsír: 21,52g Feh.: 14,69g Cuk.: 0,86g Ca: 45,11mg	Vagdalt sertésből _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} E: 276,91kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 17,48g Só: 0,29g Zsír: 17,70g Feh.: 10,41g Cuk.: 0,83g Ca: 42,98mg	Rántott csirkemell filé sütőben sütvé ₃ , Burgonyapüré ₇ , Céklasaláta E: 440,20kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 66,17g Só: 0,43g Zsír: 9,31g Feh.: 21,63g Cuk.: 3,97g Ca: 35,30mg
Uzsonna	Magvaskenyér _{1,6} , Zöldáru paprika, kockasajt E: 141,46kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 20,37g Só: 0,84g Zsír: 10,67g Feh.: 9,28g Cuk.: 0,63g Ca: 156,00mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Tej ₇ E: 284,56kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 28,54g Só: 0,37g Zsír: 12,46g Feh.: 10,96g Cuk.: 0,10g Ca: 244,79mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Gyümölcs joghurt E: 283,80kcal Tel.zsír.: g CH: 42,39g Só: g Zsír: 5,80g Feh.: 12,59g Cuk.: g Ca: 12,80mg	Kenyér sonka zöldáru _{1,6} E: 179,92kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 23,57g Só: 0,63g Zsír: 4,81g Feh.: 9,80g Cuk.: 0,02g Ca: 6,81mg	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:	808,64kcal	906,85kcal	845,66kcal	928,95kcal	841,48kcal
Zsír:	30,98g	40,71g	34,56g	34,53g	30,49g
Telített zsírsav:	7,79g	7,25g	5,27g	4,22g	5,90g
Fehérje:	45,16g	46,72g	34,55g	35,69g	40,62g
Szénhidrát:	100,76g	92,06g	96,01g	111,94g	115,58g
Cukor:	11,55g	22,05g	8,17g	8,66g	9,95g
Só:	1,29g	1,61g	0,81g	1,31g	1,27g
Ca:	232,25mg	706,68mg	284,20mg	643,66mg	395,75mg

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