

# Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek
<b>Reggeli</b>	Baromfi felvágott, Zöldáru kigyóborka, Tea, Kenyér <sub>1</sub>  E: 103,16kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 15,22g Só: 0,00g  Zsír: 2,09g Feh.: 5,39g Cuk.: 4,47g Ca: 1,96mg	Kenyér gyümölcsös túrókrém <sub>1,7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 337,18kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 45,83g Só: 0,29g  Zsír: 8,46g Feh.: 16,40g Cuk.: 1,13g Ca: 280,05mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>f1</sub> , Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Zöldáru paprika, Margarin, Tej <sub>7</sub>  E: 341,40kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 21,20g Só: 0,70g  Zsír: 22,29g Feh.: 11,57g Cuk.: 0,08g Ca: 242,16mg	Gabonapehely <sub>1,5,7,8</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 289,60kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g  Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk.: 13,68g Ca: 334,80mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Magyaros vajkrém <sub>7</sub> , Tej <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóborka  E: 299,98kcal Tel.zsír: g CH: 28,45g Só: 0,27g  Zsír: 14,21g Feh.: 11,16g Cuk.: 0,17g Ca: 242,30mg
<b>Tízórai</b>	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	Körte kompót, háztartási keksz <sub>1</sub>  E: 169,83kcal Tel.zsír: 0,40g CH: 36,93g Só: 0,21g  Zsír: 1,36g Feh.: 2,23g Cuk.: 25,03g Ca: 11,30mg	babapiskóta <sub>1,3</sub> , Mandarin  E: 175,41kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 33,50g Só: 0,06g  Zsír: 2,35g Feh.: 4,28g Cuk.: 20,90g Ca: 29,08mg	Őszibarack Kompót  E: 44,43kcal Tel.zsír: g CH: 10,28g Só: 0,00g  Zsír: 0,07g Feh.: 0,27g Cuk.: 10,28g Ca: 3,93mg
<b>Ebéd</b>	Betyár leves pulykaból <sub>1,3,7</sub> , Brokkoli főzelék <sub>1,7</sub> , Főtt csirkemellfilé  E: 398,25kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 28,20g Só: 0,37g  Zsír: 13,11g Feh.: 39,82g Cuk.: 3,03g Ca: 218,50mg	Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Főtt baromfivirslé <sub>6</sub>  E: 233,60kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 22,76g Só: 0,50g  Zsír: 10,01g Feh.: 12,63g Cuk.: g Ca: 61,80mg	Párolt bulgur <sub>1</sub> , Debreceni tokány <sub>1,3,6,7,9,10</sub>  E: 340,68kcal Tel.zsír: 1,78g CH: 27,74g Só: 0,10g  Zsír: 20,10g Feh.: 13,26g Cuk.: g Ca: 23,48mg	Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub>  E: 239,23kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 26,41g Só: 0,25g  Zsír: 7,97g Feh.: 13,96g Cuk.: 2,16g Ca: 41,70mg	Rántott hal (pangasius) sütőben sütvé <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs  E: 343,86kcal Tel.zsír: 2,84g CH: 38,25g Só: 0,29g  Zsír: 13,99g Feh.: 14,72g Cuk.: 0,65g Ca: 25,55mg
<b>Uzsonna</b>	Kevert meggyes <sub>1,3,7</sub> , Tej <sub>7</sub>  E: 355,17kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 51,47g Só: 0,34g  Zsír: 11,40g Feh.: 10,71g Cuk.: 2,28g Ca: 187,72mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paradicsom, kockasajt  E: 212,80kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 18,47g Só: 0,84g  Zsír: 10,34g Feh.: 8,82g Cuk.: 0,63g Ca: 165,50mg	magvaskenyér tojárkrika <sub>1,3,6</sub> , Zöldáru paprika  E: 89,11kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 19,78g Só: 0,10g  Zsír: 7,21g Feh.: 4,64g Cuk.: 0,04g Ca: 7,26mg	Felvágott kópé szelet, Sárgarépa nyers, Kenyér <sub>1</sub>  E: 115,24kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 22,82g Só: 0,06g  Zsír: 0,44g Feh.: 4,24g Cuk.: 1,62g Ca: 9,20mg	Gyümölcs joghurt  E: 185,00kcal Tel.zsír: g CH: 25,75g Só: g  Zsír: 5,00g Feh.: 8,75g Cuk.: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	887,91kcal	878,08kcal	941,02kcal	819,48kcal	873,26kcal
<b>Zsír:</b>	26,96g	28,90g	50,96g	20,28g	33,27g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,49g	7,41g	8,20g	2,75g	2,84g
<b>Fehérje:</b>	56,28g	39,02g	31,70g	31,12g	34,90g
<b>A változtatás jogát fenntartjuk!</b>	101,20g	108,84g	105,65g	123,69g	102,73g
<b>Cukor:</b>	12,08g	22,54g	8,76g	26,38g	4,10g
<b>Só:</b>	0,73g	1,69g	0,21g	0,56g	0,56g
<b>Ca:</b>	417,63mg	512,75mg	108,21mg	417,08mg	271,78mg

- 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
  - Szezám és abból készült termékek
  - Szezám és abból készült termékek
  - Kén-dioxid
  - Puhatestűek
  - Csillagfűrt