

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 14

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek
Reggeli	Tavaszi felvágott ₆ , Zöldáru kigyóuborka, Tea, Kenyér ₁ E: 118,54kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 15,67g Só: 0,47g Zsír: 3,87g Feh.: 4,70g Cuk.: 4,68g Ca: 8,12mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Párizsi ₆ , Tej ₇ E: 224,10kcal Tel.zsír.: g CH: 20,16g Só: 0,67g Zsír: 9,70g Feh.: 11,40g Cuk.: g Ca: 241,90mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Sajtos brokkolikrém ₇ , Tej ₇ E: 368,34kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 28,54g Só: 0,86g Zsír: 19,11g Feh.: 17,10g Cuk.: 0,41g Ca: 405,68mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Baromfi felvágott, Zöldáru paprika, Karamellás tej ₇ E: 303,30kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 38,88g Só: 0,27g Zsír: 8,43g Feh.: 14,52g Cuk.: 9,99g Ca: 246,86mg	Kenyér, lenmagvas tonhalkrém, uborka ₁ , Tej ₇ E: 254,44kcal Tel.zsír.: g CH: 28,31g Só: 0,27g Zsír: 8,36g Feh.: 11,92g Cuk.: 0,51g Ca: 251,24mg
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	Körte kompót E: 87,03kcal Tel.zsír.: g CH: 21,33g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,27g Cuk.: 21,33g Ca: 6,30mg	Tejszelet _{1,5,7} E: 21,82kcal Tel.zsír.: g CH: 9,02g Só: 0,02g Zsír: 4,40g Feh.: 1,76g Cuk.: g Ca: mg	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
Ebéd	Palóclevés _{1,3,7} , Kerti főzelék _{1,7} , Főtt tojás ₃ E: 406,38kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 52,54g Só: 0,36g Zsír: 12,65g Feh.: 19,63g Cuk.: 14,77g Ca: 102,96mg	Fejtett babfőzelék passzírozva _{1,7} , Főtt hús sertés E: 314,86kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 29,23g Só: 0,16g Zsír: 11,32g Feh.: 23,97g Cuk.: 0,65g Ca: 67,52mg	Lucskos káposzta sertés pörkölttel ₁ E: 245,88kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 30,87g Só: 0,13g Zsír: 8,40g Feh.: 10,72g Cuk.: 22,05g Ca: 64,03mg	Fokhagymás pulykatokány ₁ , Párolt bulgur ₁ E: 331,56kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 28,11g Só: 0,01g Zsír: 18,53g Feh.: 13,38g Cuk.: g Ca: 13,00mg	Sült csirkecomb filé, Burgonyapüré ₇ , Csemege uborka E: 234,10kcal Tel.zsír.: 1,25g CH: 23,16g Só: 0,05g Zsír: 10,10g Feh.: 11,58g Cuk.: 0,80g Ca: 22,48mg
Uzsonna	Tej ₇ , Kakaós piskóta, házi _{1,3} E: 310,61kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 50,32g Só: 0,34g Zsír: 6,42g Feh.: 12,03g Cuk.: 6,50g Ca: 239,40mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru kigyóuborka E: 152,59kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 17,39g Só: 0,23g Zsír: 5,81g Feh.: 5,22g Cuk.: 0,19g Ca: 15,85mg	Natúr joghurt ₇ , Alma, Kenyér ₁ E: 193,52kcal Tel.zsír.: g CH: 31,50g Só: 0,01g Zsír: 3,76g Feh.: 7,46g Cuk.: 6,30g Ca: 9,45mg	Zöldáru paprika, Kenyér ₁ , kockasajt E: 224,10kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 23,33g Só: 0,84g Zsír: 10,03g Feh.: 9,28g Cuk.: 0,63g Ca: 156,00mg	Gyümölcs joghurt, Kenyér ₁ E: 292,20kcal Tel.zsír.: g CH: 46,95g Só: g Zsír: 5,40g Feh.: 12,75g Cuk.: g Ca: mg
Energia:	866,84kcal	786,05kcal	894,77kcal	880,76kcal	818,00kcal
Zsír:	23,30g	26,91g	31,27g	41,38g	24,04g
Telített zsírsav:	3,28g	2,87g	6,14g	8,51g	1,25g
Fehérje:	36,72g	41,76g	35,55g	38,94g	36,79g
Szénhidrát:	124,82g	88,56g	112,25g	99,34g	106,07g
Cukor:	16,76g	22,62g	37,40g	0,63g	8,96g
Só:	1,17g	1,11g	1,01g	1,15g	0,33g
Ca:	359,93mg	330,67mg	415,86mg	313,14mg	

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt