

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Reggeli	Sajtos párizsi, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 116,07kcal Tel.zsír.: g CH: 15,47g Só: 0,32g Zsír: 3,81g Feh.: 4,52g Cuk.: 4,47g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tej ₇ , Őszibarackos túrókrém ₇ E: 261,37kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 28,63g Só: 0,28g Zsír: 8,41g Feh.: 14,09g Cuk.: 0,67g Ca: 249,00mg	Gabonapehely _{1,5,7,8} , Tej ₇ E: 289,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 40,96g Só: 0,97g Zsír: 9,52g Feh.: 8,64g Cuk.: 13,68g Ca: 228,00mg	Kenyér, szelet sajt, TV paprika _{1,7} , Kakaó ₇ E: 362,08kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 37,66g Só: 0,77g Zsír: 15,76g Feh.: 15,66g Cuk.: 10,35g Ca: 388,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáspástétom _{3,10} , Zöldáru paradicsom, Tea E: 155,35kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 22,27g Só: 0,06g Zsír: 4,17g Feh.: 4,51g Cuk.: 4,37g Ca: mg
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Banán E: 94,50kcal Tel.zsír.: g CH: 21,78g Só: 0,05g Zsír: 0,09g Feh.: 1,17g Cuk.: 21,78g Ca: mg	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: mg	Ivólé E: 86,00kcal Tel.zsír.: g CH: 20,40g Só: g Zsír: 0,10g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír.: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk.: 6,30g Ca: mg
Ebéd	Májgombóclevés _{1,3} , Csöbenschült húsos karfiol _{1,3,7,8} E: 387,80kcal Tel.zsír.: 6,16g CH: 16,89g Só: 0,64g Zsír: 22,11g Feh.: 29,65g Cuk.: 9,02g Ca: 167,20mg	Majorannás burgonyafőzelék _{1,7} , Csirkepaprikás _{1,7} E: 259,62kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 20,61g Só: 0,07g Zsír: 13,48g Feh.: 13,12g Cuk.: 1,31g Ca: 15,60mg	Karalábéfőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt ₁ E: 232,16kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 24,03g Só: 0,19g Zsír: 9,47g Feh.: 11,70g Cuk.: g Ca: 22,80mg	Lecsós csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta E: 261,44kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 30,30g Só: 0,24g Zsír: 7,71g Feh.: 16,45g Cuk.: 3,98g Ca: mg	Vadas csirkeragu _{1,7,10} , Párolt rizs E: 447,88kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 52,96g Só: 0,16g Zsír: 14,51g Feh.: 23,52g Cuk.: 8,34g Ca: 20,00mg
Uzsonna	Mákos kevert süti _{1,3,7} , Tej ₇ E: 397,50kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 41,05g Só: 0,35g Zsír: 20,01g Feh.: 12,28g Cuk.: 15,09g Ca: 184,68mg	Natúr joghurt ₇ , Alma, Kenyér ₁ E: 191,12kcal Tel.zsír.: g CH: 31,70g Só: 0,82g Zsír: 3,68g Feh.: 7,46g Cuk.: 6,30g Ca: mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116,10kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk.: g Ca: mg	Kenyér pulykafelvágot paprika ₁ E: 180,92kcal Tel.zsír.: 1,31g CH: 23,77g Só: 0,59g Zsír: 5,25g Feh.: 8,86g Cuk.: 0,02g Ca: mg	Tej ₇ , Briós _{1,3,7} E: 219,90kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 29,25g Só: 0,43g Zsír: 7,00g Feh.: 8,65g Cuk.: 4,36g Ca: 171,00mg
Energia:	932,69kcal	806,60kcal	858,09kcal	890,44kcal	854,45kcal
Zsír:	46,29g	25,65g	25,57g	28,82g	26,04g
Telített zsírsav:	10,20g	2,68g	2,95g	7,26g	3,91g
Fehérje:	46,81g	35,84g	26,10g	41,17g	37,03g
Szénhidrát:	79,72g	102,72g	128,40g	112,13g	110,79g
Cukor:	18,98g	g	24,68g	10,99g	11,06g
Só:	1,33g	1,22g	1,41g	1,59g	0,67g
Ca:	351,88mg	264,60mg	250,80mg	388,00mg	191,00mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt