

Étlap

2023. május 22 - 2023. május 26

Étkezés	2023.05.22 Hétfő	2023.05.23 Kedd	2023.05.24 Szerda	2023.05.25 Csütörtök	2023.05.26 Péntek
Tízórai	Főtt virsli ⁶ , Ketchup, Tej ⁷ , Kígyó uborka, Hot Dog Kifli ^{1,7} E: 226,01kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 9,86g Só: 2,21g Zsír: 14,23g Feh.: 14,37g Cuk: 3,53g Ca: 2,40mg	Graham kenyér ¹ , Tonhalkrém ¹⁰ , Tea, Saláta mix ^{7,9} E: 350,11kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 36,30g Só: 1,98g Zsír: 10,67g Feh.: 23,17g Cuk: 5,99g Ca: 169,60mg	Tejbedara kakaó szórattal ^{1,7} E: 349,32kcal Tel.zsír: 3,83g CH: 57,98g Só: 0,30g Zsír: 8,07g Feh.: 11,59g Cuk: 18,03g Ca: 276,00mg	Tojáskrém ^{3,10} , Paradicsom, Tea, Teljeskiörlésű kenyér E: 262,44kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 39,70g Só: 1,22g Zsír: 6,92g Feh.: 9,25g Cuk: 5,99g Ca: mg	Kakaós kalács ^{1,3,7} , Kakaó ⁷ E: 421,04kcal Tel.zsír: 6,42g CH: 60,02g Só: 0,89g Zsír: 13,34g Feh.: 15,66g Cuk: 13,79g Ca: 300,00mg
Ebéd	Zöldborsóleves ¹ , Barack befőtt, Csikóstokány ^{1,7} , Párolt rizs E: 655,08kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 81,73g Só: 0,59g Zsír: 24,33g Feh.: 24,60g Cuk: 16,80g Ca: 32,50mg	Zöldségleves kölessel ¹ , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 587,78kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 82,87g Só: 1,85g Zsír: 15,61g Feh.: 25,40g Cuk: 6,99g Ca: mg	Tarhonyaleves, Spenót mártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 519,85kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 61,53g Só: 2,15g Zsír: 20,07g Feh.: 22,17g Cuk: g Ca: 30,00mg	Palócleves ^{1,7} , Túrós csusza ^{1,7} E: 827,84kcal Tel.zsír: 15,89g CH: 67,84g Só: 2,95g Zsír: 46,81g Feh.: 32,74g Cuk: 1,00g Ca: 125,39mg	Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4} , Tavaszi rizs, Ivólé, Müzli szelet ^{1,5} E: 549,33kcal Tel.zsír: 2,45g CH: 73,50g Só: 0,74g Zsír: 17,78g Feh.: 21,39g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle, Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Sárgarépa E: 120,03kcal Tel.zsír: 3,88g CH: 4,49g Só: 0,14g Zsír: 10,28g Feh.: 2,11g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Margarin ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ , Trappista sajt ⁷ E: 279,67kcal Tel.zsír: 2,89g CH: 31,54g Só: 2,07g Zsír: 9,13g Feh.: 17,74g Cuk: g Ca: 90,00mg	Teljes kiörlésű zsemle, Tv paprika, Csemege szalámi, Margarin ⁷ E: 265,02kcal Tel.zsír: 7,07g CH: 5,09g Só: 1,71g Zsír: 21,95g Feh.: 11,62g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 126,00kcal Tel.zsír: g CH: 29,04g Só: 0,07g Zsír: 0,12g Feh.: 1,56g Cuk: g Ca: mg	Teljes kiörlésű kifli ¹ , Kocka sajt ⁷ E: 118,04kcal Tel.zsír: g CH: 22,68g Só: 0,61g Zsír: 1,09g Feh.: 4,25g Cuk: 0,08g Ca: 9,98mg
Energia:	1 001,11kcal	1 217,56kcal	1 134,20kcal	1 216,27kcal	1 088,41kcal
Zsír:	48,84g	35,41g	50,09g	53,84g	32,22g
Telített zsírsav:	12,96g	7,24g	15,31g	17,56g	8,86g
Fehérje:	41,08g	66,31g	45,38g	43,55g	41,29g
Szénhidrát:	96,08g	150,71g	124,60g	136,58g	156,20g
Hozzáadott cukor:	20,33g	12,99g	18,03g	6,99g	13,87g
Só:	2,94g	5,90g	4,16g	4,24g	2,24g
Ca:	34,90mg	259,60mg	306,00mg	125,39mg	309,98mg

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
A változás jogát fenntartjuk!