

Étlap

2023. szeptember 11 - 2023. szeptember 15

Étkezés	2023.09.11 Hétfő	2023.09.12 Kedd	2023.09.13 Szerda	2023.09.14 Csütörtök	2023.09.15 Péntek
Tízórai	Paradicsom, Főtt tojás ³ , Margarin ⁷ , Barackos gyümölcsstea, Teljeskiörlesű kenyér E: 329,00kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 42,46g Só: 1,12g Zsír: 10,82g Feh.: 14,40g Cuk: 8,99g Ca: mg	Zabkása almával ^{1,7} , Banán E: 392,13kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 64,94g Só: 0,48g Zsír: 9,73g Feh.: 10,57g Cuk: g Ca: 240,00mg	Teljes kiörlesű kifli ¹ , Májkrém ^{6,7} , Tea, Sárgarépa E: 228,47kcal Tel.zsír.: 2,88g CH: 32,15g Só: 1,34g Zsír: 7,45g Feh.: 7,73g Cuk: 5,99g Ca: mg	Tavaszi felvágott ⁶ , Tejeskávé ⁷ , Teljeskiörlesű kenyér, Uborka E: 417,70kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 59,05g Só: 1,86g Zsír: 12,28g Feh.: 17,31g Cuk: 16,98g Ca: 252,00mg	Graham kenyér ¹ , Tv paprika, Margarin ⁷ , Tea, Trappista sajt ⁷ E: 280,40kcal Tel.zsír.: 2,68g CH: 37,98g Só: 1,26g Zsír: 8,38g Feh.: 11,49g Cuk: 5,99g Ca: 90,00mg
Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Tavaszi csirkemell ¹ , Orsó tészta ^{1,3} E: 538,52kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 72,51g Só: 2,57g Zsír: 12,36g Feh.: 30,93g Cuk: g Ca: 18,00mg	Lebbencsleves ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, Teljeskiörlesű kenyér E: 697,93kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 80,28g Só: 2,17g Zsír: 27,75g Feh.: 29,13g Cuk: g Ca: 32,50mg	Palóclevés ^{1,7} , Alma, Szilvatötelékes gombóc ^{1,3} E: 744,79kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 132,83g Só: 3,37g Zsír: 17,77g Feh.: 37,72g Cuk: 23,00g Ca: 32,50mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Sült debreceni kolbász, Lencsefőzelék ^{1,7,10} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 825,21kcal Tel.zsír.: 8,77g CH: 88,90g Só: 3,01g Zsír: 35,68g Feh.: 33,62g Cuk: 1,50g Ca: 32,50mg	Paprikás burgonya virslivel ⁶ , Ivólé, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Csemege uborka E: 586,24kcal Tel.zsír.: 2,86g CH: 83,17g Só: 3,80g Zsír: 18,55g Feh.: 20,68g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Kifli ^{1,3} , Gyümölcsös krémjoghurt ⁷ E: 234,20kcal Tel.zsír.: g CH: 40,30g Só: 0,59g Zsír: 4,28g Feh.: 7,89g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Párizsi ⁶ , Kígyó uborka E: 228,80kcal Tel.zsír.: g CH: 29,26g Só: 1,61g Zsír: 7,67g Feh.: 9,86g Cuk: g Ca: mg	Zsemle ^{1,3,7} , Csemege szalámi E: 344,10kcal Tel.zsír.: 7,07g CH: 28,62g Só: 2,49g Zsír: 18,79g Feh.: 14,74g Cuk: g Ca: mg	Kifli ^{1,3} , Kocka sajt ⁷ E: 114,74kcal Tel.zsír.: g CH: 22,88g Só: 0,37g Zsír: 0,77g Feh.: 3,96g Cuk: 0,08g Ca: 9,98mg	Dejós búrkifli ¹ E: 438,00kcal Tel.zsír.: g CH: 45,00g Só: g Zsír: 24,00g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 101,71kcal	1 318,86kcal	1 317,37kcal	1 357,65kcal	1 304,64kcal
Zsír:	27,46g	45,15g	44,01g	48,73g	50,92g
Telített zsírsav:	3,36g	9,72g	13,12g	14,16g	5,54g
Fehérje:	53,22g	49,56g	60,18g	54,89g	39,17g
Szénhidrát:	155,27g	174,48g	193,60g	170,82g	166,15g
Cukor:	8,99g	g	28,99g	18,56g	5,99g
Só:	4,28g	4,26g	7,20g	5,24g	5,06g
Ca:	18,00mg	272,50mg	32,50mg	294,48mg	90,00mg

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
A változás jogát fenntartjuk!