

Étlap

2024. november 4 - 2024. november 8

Étkezés	2024.11.04 Hétfő	2024.11.05 Kedd	2024.11.06 Szerda	2024.11.07 Csütörtök	2024.11.08 Péntek
Tízórai	Fatörzs kifli ^{1,3,7} , Margarin, Tej ⁷ E: 167,50kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 9,85g Só: 0,29g Zsír: 11,56g Feh.: 6,92g Cuk.: 9,28g Ca: 240,00mg	Graham kenyér ¹ , Májkrém ^{6,7} , Tea, Uborka E: 256,82kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 33,57g Só: 1,59g Zsír: 8,67g Feh.: 9,17g Cuk.: 6,93g Ca: 5,06mg	Margarin, Sárgarépa, Kakaó ⁷ , Teljeskiörlesű kenyér ¹ , Trappista sajt ⁷ E: 484,06kcal Tel.zsír.: 6,61g CH: 61,12g Só: 1,72g Zsír: 17,95g Feh.: 18,42g Cuk.: 36,67g Ca: 424,78mg	Teljes kiörlesű zsemle, Párizs ⁶ , Paprika, Margarin, Tejeskávé ⁷ E: 354,98kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 29,63g Só: 1,15g Zsír: 20,20g Feh.: 13,58g Cuk.: 28,48g Ca: 312,10mg	korpás zsemle ¹ , Csirkemellsonka ⁶ , Retek, Margarin, Tejeskávé ⁷ E: 441,63kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 57,34g Só: 1,91g Zsír: 14,00g Feh.: 21,72g Cuk.: 28,48g Ca: 330,69mg
Ebéd	Sült debreceni kolbász, Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Ivólé, Teljeskiörlesű kenyér ¹ E: 750,18kcal Tel.zsír.: 7,66g CH: 93,41g Só: 3,02g Zsír: 26,34g Feh.: 32,34g Cuk.: 6,75g Ca: 98,28mg	Paradicsomleves ¹ , Pincepörkölt, Céklasaláta *édesítőszerrel, Kenyér ¹ E: 770,55kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 96,52g Só: 2,12g Zsír: 26,32g Feh.: 34,97g Cuk.: 21,26g Ca: 78,45mg	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Túrós derelye ^{1,3,7} E: 470,48kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 95,04g Só: 2,25g Zsír: 23,49g Feh.: 26,04g Cuk.: 16,53g Ca: 139,35mg	Húsleves cérnametél ^{1,8,9} , Vadas mártás ^{1,7,10} , Spagetti ¹ E: 630,07kcal Tel.zsír.: 3,37g CH: 71,55g Só: 1,48g Zsír: 20,16g Feh.: 29,87g Cuk.: 7,90g Ca: 120,10mg	Grízgaluska leves ^{1,3} , Párolt rizs, Temesvári pulykaragu ^{1,7} E: 544,55kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 68,43g Só: 2,12g Zsír: 20,61g Feh.: 20,38g Cuk.: 4,35g Ca: 79,50mg
Uzsonna	Kifli ^{1,7} , Ivójoghurt ⁷ E: 306,00kcal Tel.zsír.: g CH: 57,05g Só: 0,67g Zsír: 3,34g Feh.: 9,32g Cuk.: 35,21g Ca: mg	Zsemle ¹ , Lekvár sárgabarack, Margarin E: 218,60kcal Tel.zsír.: g CH: 35,68g Só: 0,63g Zsír: 6,35g Feh.: 3,96g Cuk.: 9,67g Ca: 13,70mg	Banán, Tejszelet ^{1,3,7} E: 242,40kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 41,25g Só: 0,20g Zsír: 6,69g Feh.: 3,42g Cuk.: 40,51g Ca: 85,35mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 288,40kcal Tel.zsír.: g CH: 42,00g Só: 0,44g Zsír: 10,50g Feh.: 4,76g Cuk.: 16,80g Ca: mg	Perec ¹ , Alma E: 219,66kcal Tel.zsír.: g CH: 44,38g Só: 0,01g Zsír: 7,21g Feh.: 7,63g Cuk.: 4,90g Ca: 7,35mg
Energia:	1 223,68kcal	1 245,96kcal	1 196,94kcal	1 273,45kcal	1 205,84kcal
Zsír:	41,24g	41,34g	48,13g	50,86g	41,82g
Telített zsírsav:	10,75g	4,96g	17,25g	7,17g	9,27g
Fehérje:	48,58g	48,10g	47,87g	48,21g	49,73g
Szénhidrát:	160,31g	165,76g	197,41g	143,18g	170,15g
Cukor:	51,17g	8,34g	54,93g	33,20g	20,54g
Só:	3,97g	4,34g	4,16g	3,07g	4,04g
Ca:	338,28mg	97,21mg	649,48mg	432,20mg	417,54mg

Allergének:

1. Glutén 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!