

Normál

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 5

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Multivitaminos margarin, Félbarna kenyér ¹ , paprika, Párizsi, sertés (kedvenc ízek) E: 332,07kcal Tel.zsír.: 3,02g CH: 38,44g Só: 1,00g Zsír: 14,56g Feh.: 11,81g Cuk.: 13,50g Ca: 240,00mg	Tej 2,8% ⁷ , Zsemle ¹ , Multivitaminos margarin, Gouda sajt ⁷ E: 330,10kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 32,30g Só: 0,83g Zsír: 15,58g Feh.: 14,55g Cuk.: 9,42g Ca: 379,96mg	Túrós táská ^{1,3,7} , Tej 2,8% ⁷ E: 241,38kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 25,90g Só: 0,37g Zsír: 10,85g Feh.: 9,00g Cuk.: 12,78g Ca: 240,00mg	Petrezselymes túrókrém ⁷ , Tej 2,8% ⁷ , Fehér kenyér ¹ , retek hónapos E: 219,99kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 31,26g Só: 0,55g Zsír: 5,92g Feh.: 9,69g Cuk.: 8,04g Ca: 193,00mg
Tízórai	Gyümölcs tea E: 12,60kcal Tel.zsír.: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Sió piros multivitamin E: 66,00kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,02g Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk.: 14,70g Ca: mg	Almalé 100% E: 69,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,01g Zsír: 0,15g Feh.: 0,15g Cuk.: 16,20g Ca: mg	Limonádé E: 15,67kcal Tel.zsír.: g CH: 3,61g Só: 0,00g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk.: 3,61g Ca: mg
Ebéd	Bolognai spagetti ¹ , Sajt szórat ⁷ , alma E: 392,74kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 51,78g Só: 0,87g Zsír: 11,28g Feh.: 19,80g Cuk.: 12,92g Ca: 120,00mg	Brokkolífőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt ¹⁰ , alma E: 351,95kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 22,45g Só: 0,69g Zsír: 13,58g Feh.: 18,88g Cuk.: 13,06g Ca: 135,00mg	Rakott burgonya csirkecombbal ^{3,7,10} , alma, Csemege uborka E: 387,25kcal Tel.zsír.: 6,90g CH: 36,00g Só: 0,88g Zsír: 20,55g Feh.: 17,19g Cuk.: 11,03g Ca: 100,00mg	Zöldborsóleves gazdagon ^{1,3} , Tejberizs eperöntettel ⁷ E: 419,29kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 66,30g Só: 0,32g Zsír: 22,88g Feh.: 16,57g Cuk.: 42,96g Ca: 120,00mg
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Pomáz kenyere ¹ , Kápia paprika E: 159,80kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 24,10g Só: 0,39g Zsír: 4,44g Feh.: 4,50g Cuk.: 0,20g Ca: mg	Tojáskrém ³ , Félbarna kenyér ¹ , Retek E: 176,30kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 24,75g Só: 0,31g Zsír: 6,22g Feh.: 5,48g Cuk.: 0,22g Ca: mg	Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ⁷ , paprika, Tej 2,8% ⁷ E: 241,72kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 35,92g Só: 0,53g Zsír: 7,66g Feh.: 8,27g Cuk.: 4,91g Ca: 120,00mg	Hideg kakaó ⁷ , Molnárka ^{1,7} E: 276,15kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 39,60g Só: 0,44g Zsír: 8,26g Feh.: 9,77g Cuk.: 17,00g Ca: 240,00mg
Energia:	897,21kcal	924,35kcal	939,34kcal	931,10kcal
Zsír:	30,28g	36,13g	39,21g	37,07g
Telített zsírsav:	8,88g	8,25g	10,90g	2,81g
Fehérje:	36,11g	39,66g	34,61g	36,06g
Szénhidrát:	117,41g	95,24g	114,77g	140,77g
Cukor:	3,00g	g	g	27,45g
Só:	2,26g	1,84g	1,79g	1,30g
Ca:	360,00mg	514,96mg	460,00mg	553,00mg

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

A változás jogát fenntartjuk!