

Normál

## 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
<b>Reggeli</b>	<b>Kakaós csiga, Tej 2,8%</b>  E: 287,50kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 37,75g Só: 0,37g  Zsír: 11,90g Feh.: 9,15g Cuk.: 19,75g Ca: 240,00mg	<b>Bundáskenyér sajttal sütőben<sup>1,3,7</sup>, Tej 2,8%<sup>7</sup></b>  E: 301,96kcal Tel.zsír: 3,18g CH: 32,15g Só: 0,81g  Zsír: 11,78g Feh.: 16,20g Cuk.: 7,77g Ca: 282,00mg	<b>Zabkása, banánnal<sup>1,7</sup></b>  E: 213,51kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 30,89g Só: 0,18g  Zsír: 6,25g Feh.: 8,11g Cuk.: 15,79g Ca: 180,00mg	<b>Zala felvágott, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Multivitaminos margarin, paprika, Tej 2,8%<sup>7</sup></b>  E: 302,12kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 34,70g Só: 0,97g  Zsír: 12,86g Feh.: 12,04g Cuk.: 9,50g Ca: 240,00mg	<b>Hajdú sajtkrém, zsemle, póréhagyma<sup>1,7</sup>, Vaniliás tej<sup>7</sup></b>  E: 354,64kcal Tel.zsír: 2,70g CH: 50,87g Só: 0,71g  Zsír: 10,37g Feh.: 13,57g Cuk.: 13,96g Ca: 294,00mg
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcsstea</b>  E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	<b>Almalé 100%</b>  E: 69,00kcal Tel.zsír: g CH: 16,95g Só: 0,01g  Zsír: 0,15g Feh.: 0,15g Cuk.: 16,20g Ca: mg	<b>Meggyes limonádé</b>  E: 24,46kcal Tel.zsír: g CH: 5,66g Só: 0,00g  Zsír: 0,06g Feh.: 0,06g Cuk.: 5,66g Ca: mg	<b>Tea, citromos</b>  E: 13,95kcal Tel.zsír: g CH: 3,17g Só: 0,00g  Zsír: 0,03g Feh.: 0,02g Cuk.: 3,17g Ca: mg	<b>Gyümölcsstea</b>  E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	<b>Céklafőzelék<sup>1,7</sup>, Csirkemell nuggets<sup>1</sup>, alma</b>  E: 297,82kcal Tel.zsír: 3,62g CH: 38,41g Só: 1,16g  Zsír: 8,63g Feh.: 15,11g Cuk.: 17,74g Ca: 135,00mg	<b>Tejszínes ananászos csirkemell<sup>1,7</sup>, Párolt rizs, körte</b>  E: 419,42kcal Tel.zsír: 2,43g CH: 63,48g Só: 0,23g  Zsír: 26,83g Feh.: 18,44g Cuk.: 17,69g Ca: mg	<b>Magyaros csirkemáj, Petrezselymes burgonya, banán</b>  E: 346,66kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 52,30g Só: 0,56g  Zsír: 8,15g Feh.: 14,87g Cuk.: 26,60g Ca: mg	<b>Tavaszi főzelék<sup>1,7</sup>, Sajtos tojásfelfújt<sup>1,3,7</sup>, alma</b>  E: 345,02kcal Tel.zsír: 4,96g CH: 35,35g Só: 1,01g  Zsír: 14,23g Feh.: 16,57g Cuk.: 17,53g Ca: 310,00mg	<b>Karfiolleves gazdagon<sup>1,3,7</sup>, Házi kókuszgolyó<sup>1,7</sup></b>  E: 376,63kcal Tel.zsír: 8,28g CH: 37,20g Só: 0,55g  Zsír: 18,90g Feh.: 13,94g Cuk.: 14,88g Ca: 36,40mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Csipkebogyó tea, Fehér kenyér<sup>1</sup>, Vajjú margarin, Trappista sajt<sup>7</sup>, paprika</b>  E: 231,72kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 27,21g Só: 0,86g  Zsír: 9,28g Feh.: 8,98g Cuk.: 3,41g Ca: 120,00mg	<b>Házi sonkakerém<sup>3,7</sup>, Pomáz kenyere<sup>1</sup>, Kaliforniai paprika</b>  E: 144,77kcal Tel.zsír: 1,03g CH: 25,13g Só: 0,67g  Zsír: 2,82g Feh.: 7,11g Cuk.: 0,77g Ca: 80,00mg	<b>Tojáskrém (sajtkrémmel)<sup>3,7</sup>, Félbarna kenyér<sup>1</sup>, Tej 2,8%<sup>7</sup>, Kígyóuborka</b>  E: 251,81kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 32,20g Só: 0,59g  Zsír: 10,66g Feh.: 10,53g Cuk.: 8,00g Ca: 260,00mg	<b>Paprikás túrókrém<sup>7</sup>, Teljes kiőrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 184,45kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 31,16g Só: 0,42g  Zsír: 3,96g Feh.: 7,01g Cuk.: 0,47g Ca: 8,00mg	<b>Fehér kenyér<sup>1</sup>, mozzarella sajt<sup>7</sup>, paradicsom</b>  E: 164,58kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 24,20g Só: 0,40g  Zsír: 4,04g Feh.: 7,20g Cuk.: 1,00g Ca: 103,40mg
Energia:	829,64kcal	935,15kcal	836,43kcal	845,54kcal	908,45kcal
Zsír:	29,81g	41,58g	25,11g	31,08g	33,30g
Telített zsírsav:	9,89g	6,64g	6,73g	8,56g	13,28g
Fehérje:	33,25g	41,90g	33,56g	35,65g	34,71g
Szénhidrát:	106,46g	137,71g	121,05g	104,39g	115,35g
Cukor:	5,99g	g	7,99g	3,00g	13,54g
Só:	2,39g	1,71g	1,34g	2,39g	1,65g
Ca:	495,00mg	362,00mg	440,00mg	558,00mg	433,80mg

**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!