

Normál

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Reggeli	Multivitaminos margarin, paprika, Tej 2,8% ⁰⁷ , Félbarna kenyér ¹ E: 263,92kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 34,00g Só: 0,53g Zsír: 10,06g Feh.: 9,44g Cuk.: 9,40g Ca: 240,00mg	Fehér kenyér ¹ , Tej 2,8% ⁰⁷ , Libamáj ^{3,8} E: 270,60kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 33,24g Só: 0,93g Zsír: 10,00g Feh.: 11,20g Cuk.: 9,58g Ca: 240,00mg	Snidlinges sajtkrém, zsemle ^{1,7} , Kakaó ⁷ , Retek E: 172,20kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 17,32g Só: 0,43g Zsír: 7,87g Feh.: 7,94g Cuk.: 13,55g Ca: 267,00mg	Tojáskarika ³ , Kápia paprika, Tej 2,8% ⁰⁷ , Vajízú margarin, Félbarna kenyér ¹ E: 283,58kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 34,57g Só: 0,57g Zsír: 11,04g Feh.: 11,51g Cuk.: 9,49g Ca: 240,00mg	Vaj, kalács ^{1,7} , Tej 2,8% ⁰⁷ E: 316,00kcal Tel.zsír: 6,64g CH: 32,74g Só: 0,39g Zsír: 16,08g Feh.: 9,33g Cuk.: 12,70g Ca: 240,00mg
Tízórai	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	narancslé 100%-os E: 67,50kcal Tel.zsír: g CH: 14,10g Só: 0,00g Zsír: 0,75g Feh.: 1,05g Cuk.: 14,10g Ca: mg	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Cuk.: 3,09g 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	Sütőtökös burgonyapüré ⁷ , Panírozott halrúd ⁴ , alma E: 324,12kcal Tel.zsír: 1,26g CH: 45,83g Só: 0,97g Zsír: 9,86g Feh.: 11,84g Cuk.: 18,96g Ca: 60,00mg	Őszibarack befőtt, Rakott brokkoli ^{3,7,10} E: 355,49kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 36,86g Só: 0,19g Zsír: 13,28g Feh.: 13,60g Cuk.: 16,15g Ca: 20,00mg	Tárkonyos csirkeraguleves ^{1,3,7} , Burgonyás pogácsa ^{1,3} , banán E: 380,06kcal Tel.zsír: 4,57g CH: 42,75g Só: 1,03g Zsír: 15,45g Feh.: 16,28g Cuk.: 22,08g Ca: mg	Kelkáposzta főzelék ^{1,10} , Csirkeapróhús ¹⁰ , banán E: 344,21kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 41,02g Só: 0,48g Zsír: 11,00g Feh.: 19,20g Cuk.: 24,20g Ca: mg	Tavaszi rizseshús ¹⁰ , Házi káposztasaláta, alma E: 300,97kcal Tel.zsír: 0,71g CH: 47,21g Só: 0,24g Zsír: 23,72g Feh.: 9,51g Cuk.: 14,28g Ca: mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Multivitaminos margarin, Prágai pulykasonka, paradicsom, Tej 2,8% ⁰⁷ E: 257,06kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 36,58g Só: 1,02g Zsír: 7,86g Feh.: 11,00g Cuk.: 5,60g Ca: 120,00mg	Sajtos kiskifli ^{1,7} , Kápia paprika, Sajtkrém ⁷ , Tej 2,8% ⁰⁷ E: 231,56kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 32,52g Só: 0,47g Zsír: 6,38g Feh.: 8,67g Cuk.: 6,25g Ca: 120,00mg	Sárgarépas túrókrém ⁷ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tej 2,8% ⁰⁷ E: 235,54kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 36,03g Só: 0,52g Zsír: 7,01g Feh.: 9,93g Cuk.: 5,51g Ca: 168,00mg	Tej 2,8% ⁰⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 185,38kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 21,20g Só: 0,24g Zsír: 8,05g Feh.: 6,00g Cuk.: 8,08g Ca: 120,00mg	Zöldfűszeres sajtkrém ⁷ , Pomáz kenyere ¹ , paradicsom, Tej 2,8% ⁰⁷ E: 192,16kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 28,71g Só: 0,52g Zsír: 4,25g Feh.: 8,18g Cuk.: 5,91g Ca: 140,70mg
Energia:	857,70kcal	925,15kcal	800,40kcal	825,77kcal	824,81kcal
Zsír:	27,78g	30,42g	30,32g	30,09g	44,06g
Telített zsírsav:	3,79g	4,03g	7,53g	4,22g	7,96g
Fehérje:	32,28g	34,52g	34,16g	36,71g	27,05g
Szénhidrát:	119,49g	116,72g	99,18g	99,88g	112,28g
Cukor:	3,00g	g	3,00g	3,00g	5,99g
Só:	2,52g	1,60g	1,98g	1,30g	1,16g
Ca:	420,00mg	380,00mg	435,00mg	360,00mg	380,70mg

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. Élesztő 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