

Étlap

2023. június 19 - 2023. június 23

Étkezés	2023.06.19 Hétfő	2023.06.20 Kedd	2023.06.21 Szerda	2023.06.22 Csütörtök	2023.06.23 Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcs tea tejszínes ¹² , Fehér formakenyér ¹ , Paradicsom, Sajtkrém natúr ⁷ E: 307,10kcal Tel.zsír: 9,16g CH: 33,46g Só: 1,24g Zsír: 15,96g Feh.: 6,36g Cuk: 4,80g Ca: 63,40mg	Tejeskávé ⁷ , Sajtos kifli sószegény ^{1,7} E: 370,29kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 58,33g Só: 0,17g Zsír: 8,79g Feh.: 14,86g Cuk: 9,99g Ca: 321,63mg	Tej1,5% ⁷ , Csokis gabonagolyó ^{1,5,6,7,8,11} E: 246,75kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 40,20g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 10,00g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Multivitaminos gyümölcs tea, Fehér formakenyér ¹ , Margarin ⁷ , Méz E: 302,03kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 53,68g Só: 0,77g Zsír: 4,00g Feh.: 3,95g Cuk: 26,19g Ca: 8,00mg	Őszibarack gyümölcs tea ¹² , Kukoricás kenyér ¹ , Kígyó uborka, Kenőmáj ^{1,6,7} E: 312,42kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 39,40g Só: 2,01g Zsír: 11,76g Feh.: 11,04g Cuk: 7,99g Ca: 8,54mg
Ebéd	Gulyás leves ^{1,9} , Tejbedara kakaószórással ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 852,62kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 122,02g Só: 0,31g Zsír: 25,91g Feh.: 26,03g Cuk: 31,98g Ca: 324,05mg	Daragaluska-leves ^{1,3,7,9,10} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sült virsli / feltét ^{1,6,7} E: 840,21kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 77,54g Só: 0,58g Zsír: 43,51g Feh.: 32,15g Cuk: 5,43g Ca: 99,78mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} , Tavaszi rizseshús, Csemege uborka, Szezonális gyümölcs E: 921,18kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 154,48g Só: 0,47g Zsír: 16,04g Feh.: 32,83g Cuk: 12,69g Ca: 50,61mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} , Milánói makaróni* ^{1,3,6,7} , Sajt szórás ⁷ E: 964,49kcal Tel.zsír: 0,01g CH: 110,15g Só: 2,07g Zsír: 37,69g Feh.: 45,23g Cuk: 5,55g Ca: 220,50mg	Rántott csirke ^{1,3,7} , Petrezselymes burgonya, Rostos gyümölcslé, Káposzta saláta E: 730,91kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 76,98g Só: 0,56g Zsír: 32,49g Feh.: 26,03g Cuk: 0,80g Ca: 17,17mg
Uzsonna	TK formakenyér ¹ , Margarin ⁷ , Felvágott E: 285,18kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 32,30g Só: 0,90g Zsír: 7,06g Feh.: 13,92g Cuk: 0,06g Ca: 0,00mg	Korpás kenyér ¹ , Zöldpaprika, Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 183,68kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,64g Só: 0,99g Zsír: 2,63g Feh.: 5,36g Cuk: 0,25g Ca: 3,60mg	TK zsemle ¹ , Körözött ⁷ E: 197,65kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 32,06g Só: 0,94g Zsír: 3,28g Feh.: 8,81g Cuk: 1,67g Ca: 28,77mg	TK formakenyér ¹ , Paradicsom, Margarin 35% ⁷ , Felvágott E: 276,95kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 33,52g Só: 0,90g Zsír: 8,87g Feh.: 14,44g Cuk: 0,06g Ca: 4,20mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,30g Zsír: 9,65g Feh.: 3,30g Cuk: 2,05g Ca: 0,00mg
Energia:	1 444,90kcal	1 394,17kcal	1 365,58kcal	1 543,47kcal	1 251,27kcal
Zsír:	48,93g	54,93g	23,52g	50,56g	53,90g
Telített zsírsav:	9,17g	0,00g	1,41g	0,01g	0,00g
Fehérje:	46,31g	52,37g	51,65g	63,62g	40,37g
Szénhidrát:	187,78g	169,51g	226,74g	197,35g	141,88g
Összes cukor:	36,84g	15,67g	14,36g	31,80g	10,84g
Só:	2,45g	1,73g	1,41g	3,74g	2,87g
Ca:	387,45mg	425,01mg	307,38mg	232,70mg	25,71mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!