

Étlap

2024. február 26 - 2024. március 1

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Szalámis zsemle ^{1,6} , Tea E: 241,92kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 12,01g Só: 0,21g Zsír: 20,37g Feh.: 2,55g Cuk: 0,02g Ca: mg	Tejeskávé neskávéból ⁷ , kalács ^{1,3,7} E: 372,92kcal Tel.zsír.: 5,41g CH: 59,27g Só: 0,64g Zsír: 10,03g Feh.: 11,34g Cuk: 21,40g Ca: 252,00mg	Tea - gyümölcs, teljes kiőrlésű zsemle 50g ¹ , natúr sajtkrém ⁷ , jégsaláta E: 309,40kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 40,81g Só: 0,89g Zsír: 7,32g Feh.: 9,86g Cuk: 7,13g Ca: mg	Tej, gabona pehely ^{1,7} E: 315,60kcal Tel.zsír.: 1,76g CH: 46,26g Só: 0,70g Zsír: 8,42g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: mg	Magyaros vajkrém ³ , Tea, korpás zsemle ¹ , uborka E: 180,56kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 35,20g Só: 0,76g Zsír: 1,75g Feh.: 5,18g Cuk: 1,50g Ca: mg
Ebéd	Karalábéleves ^{1,3} , Bakonyi tokány ⁷ , főtt tészta ^{1,3} E: 675,45kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 72,78g Só: 1,05g Zsír: 27,99g Feh.: 29,87g Cuk: g Ca: 32,50mg	Lebbencsleves ^{1,3} , Sertés sült tarja, Sárgaborsó főzelék ^{1,12} E: 714,64kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 62,67g Só: 0,54g Zsír: 38,31g Feh.: 29,59g Cuk: g Ca: mg	Almaleves ⁷ , Rántott karfiol, Párolt rizs E: 730,76kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 113,07g Só: 0,67g Zsír: 23,95g Feh.: 14,30g Cuk: 11,50g Ca: 120,00mg	Csontleves cérnametél ^{1,3,9} , Sült csirkecomb filé, Paradicsom mártás ¹ , Tört burgonya fél adag E: 535,27kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 56,11g Só: 3,07g Zsír: 30,71g Feh.: 19,40g Cuk: 10,00g Ca: mg	Hamis gulyásleves ⁹ , Tejberizs fahéjas szórattal ⁷ E: 615,92kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 96,27g Só: 0,33g Zsír: 14,82g Feh.: 21,96g Cuk: 9,00g Ca: mg
Uzsonna	vajas pogácsa ^{1,3,7} , mandarin E: 288,85kcal Tel.zsír.: g CH: 42,20g Só: 0,30g Zsír: 10,45g Feh.: 5,40g Cuk: 4,25g Ca: mg	Kenőmájas ^{6,7} , Lilahagyma, T.k. búzakenyér ¹ E: 213,50kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 29,21g Só: 1,26g Zsír: 6,39g Feh.: 8,48g Cuk: 1,15g Ca: mg	T.k.búzakenyér ¹ , uborka, margarin E: 188,03kcal Tel.zsír.: g CH: 25,66g Só: 0,96g Zsír: 6,83g Feh.: 5,15g Cuk: 1,15g Ca: mg	szilvalekvár, T.k. búzakenyér ¹ E: 211,80kcal Tel.zsír.: g CH: 44,20g Só: 0,70g Zsír: 0,95g Feh.: 4,94g Cuk: 3,04g Ca: mg	Csokis croissant ^{1,3,7} E: 191,00kcal Tel.zsír.: g CH: 23,79g Só: 0,30g Zsír: 8,48g Feh.: 4,16g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 206,22kcal	1 301,06kcal	1 228,19kcal	1 062,67kcal	987,48kcal
Zsír:	58,81g	54,73g	38,10g	40,08g	25,06g
Telített zsírsav:	9,99g	15,25g	5,83g	4,12g	0,96g
Fehérje:	37,82g	49,41g	29,31g	36,38g	31,29g
Szénhidrát:	126,99g	151,15g	179,54g	146,57g	155,26g
Cukor:	4,27g	22,55g	19,78g	13,04g	10,50g
Só:	1,56g	2,44g	2,51g	4,47g	1,40g
Ca:	32,50mg	252,00mg	120,00mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűrt