

Étlap

2024. szeptember 9 - 2024. szeptember 13

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 Péntek
Tízórai	Citromos tea Párizsi ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 254,40kcal Feh.: 8,28g Só: 0,82g Zsír: 10,23g CH: 30,93g	Tej ⁷ almás batyu ^{1,3,8} E: 250,00kcal Feh.: 10,30g Só: 0,57g Zsír: 5,75g CH: 38,60g	Tej ⁷ Olasz felvágott ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 335,80kcal Feh.: 14,86g Só: 1,33g Zsír: 15,36g CH: 34,14g	Limonádé Bácskai hurka Zsemle ^{1,3,7} E: 225,59kcal Feh.: 3,64g Só: 1,00g Zsír: 2,84g CH: 40,93g	Kakaó ⁷ Kalács ^{1,3,7} E: 295,07kcal Feh.: 10,84g Só: 0,68g Zsír: 9,52g CH: 40,81g
Ebéd	Brokkolikrémléves ^{1,3,7} Tarhonyáshús ¹ savanyúság E: 446,20kcal Feh.: 22,83g Só: 0,56g Zsír: 16,78g CH: 49,70g	Hamis gulyásleves ⁹ Tejszínes kukoricás pulykaragu ⁷ Párolt rizs E: 527,69kcal Feh.: 21,67g Só: 1,47g Zsír: 20,79g CH: 62,48g	Kelkáposzta leves virslivel ^{6,7,9} Mákos tészta ¹ E: 463,35kcal Feh.: 17,14g Só: 0,22g Zsír: 18,18g CH: 57,05g	Húsleves ^{1,3,9} Főtt hús Pirított dara ¹ Almamártás ^{1,7} E: 606,21kcal Feh.: 25,79g Só: 0,78g Zsír: 22,08g CH: 69,32g	Lebbencsleves ¹ Baromfi nuggets ^{1,3} Párolt rizs Tartármártás ^{3,7,10} E: 529,44kcal Feh.: 12,23g Só: 1,27g Zsír: 19,50g CH: 61,59g
Uzsonna	Kifli ^{1,3} Túrórudi ^{5,7} E: 260,80kcal Feh.: 8,05g Só: 0,60g Zsír: 5,92g CH: 41,79g	Tonhalkrém ^{4,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} paprika E: 192,62kcal Feh.: 6,93g Só: 0,56g Zsír: 7,28g CH: 24,65g	pogácsa ^{1,3,7} gyümölcs E: 237,88kcal Feh.: 4,79g Só: 0,01g Zsír: 10,64g CH: 29,00g	Müzliszelet ^{1,5} gyümölcs E: 97,68kcal Feh.: 1,44g Só: 0,01g Zsír: 3,04g CH: 15,80g	Tojáskrém ^{3,7,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} kígyó uborka E: 249,08kcal Feh.: 11,18g Só: 0,77g Zsír: 11,31g CH: 24,95g
Energia:	961,40kcal	970,31kcal	1 037,03kcal	929,48kcal	1 073,59kcal
Zsír:	32,93g	33,82g	44,18g	27,96g	40,33g
Fehérje:	39,16g	38,90g	36,80g	30,87g	34,25g
Szénhidrát:	122,42g	125,73g	120,19g	126,05g	127,34g
Só:	1,99g	2,60g	1,55g	1,78g	2,72g

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