

Étlap

2025. január 13 - 2025. január 17

Étkezés	2025.01.13 Hétfő	2025.01.14 Kedd	2025.01.15 Szerda	2025.01.16 Csütörtök	2025.01.17 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ Briós ^{1,3,7} E: 344,21kcal Zsír: 9,42g Feh.: 12,02g CH: 52,46g Só: 0,64g	Citromos tea Párizsi ⁶ Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 230,73kcal Zsír: 10,11g Feh.: 7,35g CH: 26,24g Só: 0,73g	Tej ⁷ Croissant ^{1,3,7} E: 331,50kcal Zsír: 17,84g Feh.: 10,41g CH: 31,98g Só: 0,64g	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} savanyú káposzta E: 325,65kcal Zsír: 16,25g Feh.: 12,05g CH: 32,53g Só: 0,67g	Tej ⁷ Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} vajkrém ⁷ E: 291,35kcal Zsír: 11,61g Feh.: 11,93g CH: 34,45g Só: 0,75g
Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8,9} Sertéspörkölt Tészta köret rövidcső savanyúság E: 537,39kcal Zsír: 25,79g Feh.: 21,03g CH: 52,13g Só: 0,85g	Lebbencsleves ^{1,3} Sült kolbász ⁶ Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} E: 517,91kcal Zsír: 17,61g Feh.: 22,73g CH: 58,72g Só: 1,12g	Karfiolleves ^{1,3,9} Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya E: 387,75kcal Zsír: 16,01g Feh.: 23,14g CH: 37,08g Só: 0,94g	Almaleves ^{1,7} Bácskai rizseshús csemege uborka E: 458,45kcal Zsír: 15,40g Feh.: 16,37g CH: 58,06g Só: 0,25g	Márgombóc leves ^{1,3} Túrós csusza ^{1,7} E: 522,90kcal Zsír: 18,53g Feh.: 21,03g CH: 66,36g Só: 1,08g
Uzsonna	Mexikói felvágott Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 187,17kcal Zsír: 6,84g Feh.: 7,04g CH: 24,29g Só: 0,98g	Tejszelet gyümölcs E: 152,88kcal Zsír: 8,26g Feh.: 3,31g CH: 15,90g Só: 0,14g	Tojáskrém snidlinges ^{3,7,10} Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 253,81kcal Zsír: 11,88g Feh.: 11,55g CH: 24,47g Só: 0,84g	Kifli ^{1,3} joghurt ⁷ E: 281,00kcal Zsír: 7,48g Feh.: 12,00g CH: 39,20g Só: 1,20g	Pulyka sonka Margarin Kenyér, teljes kiőrlésű ^{1,3,7} kígyó uborka E: 192,90kcal Zsír: 5,54g Feh.: 10,14g CH: 25,41g Só: 1,17g
Energia:	1 068,77kcal	901,52kcal	973,06kcal	1 065,10kcal	1 007,15kcal
Zsír:	42,05g	35,97g	45,73g	39,13g	35,68g
Fehérje:	40,09g	33,39g	45,10g	40,42g	43,09g
Szénhidrát:	128,88g	100,86g	93,52g	129,79g	126,21g
Só:	2,47g	1,99g	2,43g	2,12g	3,00g

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