

Étlap

2024. március 25 - 2024. március 29

Étkezés	2024.03.25 Hétfő	2024.03.26 Kedd	2024.03.27 Szerda	2024.03.28 Csütörtök	2024.03.29 Péntek
Tízórai	Tej ₇ , cornexi dzsungel _{1,7} E: 274,40kcal Tel.zsír.: 4,80g CH: 42,20g Só: 0,57g Zsír: 6,48g Feh.: 9,88g Cuk: g Ca: 240,00mg	Kakaó ₇ , fonott kalács _{1,3,7} E: 347,15kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 50,26g Só: 0,65g Zsír: 10,18g Feh.: 11,57g Cuk: 13,99g Ca: 264,00mg	Tej ₇ , Ötmagvas mini bagett _{1,11} E: 261,28kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 38,68g Só: 0,80g Zsír: 6,17g Feh.: 11,12g Cuk: g Ca: 240,00mg		
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves _{1,3,7} , Grízes tészta lekvárral _{1,3} , Alma E: 1 091,80kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 157,30g Só: 1,84g Zsír: 33,19g Feh.: 36,68g Cuk: 13,58g Ca: 26,00mg	Karfiolleves _{1,3} , Sertéspörkölt, Tarhonya köret (gépi) ₁ , Vitamin saláta E: 831,74kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 97,50g Só: 3,32g Zsír: 33,41g Feh.: 33,92g Cuk: 5,99g Ca: mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3,9} , Rántott csirkemell filé _{1,3,6,7,9,10,11} , Párolt rizs, Csemege uborka E: 802,07kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 117,70g Só: 4,35g Zsír: 25,05g Feh.: 39,39g Cuk: 14,99g Ca: mg		
Uzsonna	Kárpát szalámi, Margarin, zsemle ₁ E: 329,08kcal Tel.zsír.: 5,66g CH: 33,04g Só: 0,90g Zsír: 17,65g Feh.: 8,74g Cuk: g Ca: mg	Óriás Túró Rudi _{5,6,7,8} E: 185,64kcal Tel.zsír.: g CH: 20,04g Só: g Zsír: 9,59g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Amerikai fánk _{1,3,7} E: 297,13kcal Tel.zsír.: 8,40g CH: 33,00g Só: 0,56g Zsír: 16,20g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg		
Energia:	1 695,28kcal	1 364,53kcal	1 360,48kcal	kcal	kcal
Zsír:	57,31g	53,18g	47,42g	g	g
Telített zsírsav:	17,18g	6,04g	13,51g	g	g
Fehérje:	55,30g	50,33g	54,70g	g	g
Szénhidrát:	232,54g	167,79g	189,38g	g	g
Cukor:	13,58g	19,98g	14,99g	g	g
Só:	3,31g	3,97g	5,70g	g	g
Ca:	266,00mg	264,00mg	240,00mg	mg	mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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

Weisz Ida

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

sk.