

Étlap

2021. március 29 - 2021. április 2

Étkezés	2021.03.29 Hétfő	2021.03.30 Kedd	2021.03.31 Szerda	2021.04.01 Csütörtök	2021.04.02 Péntek
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Margarin, Párizsi ₆ E: 321kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 32,52g Só: 2,04g Zsír: 15,98g Feh.: 10,84g Cuk: g Ca: 25,87mg	Magyaros vajkrém ₃ , Zöldarú paprika, Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 37,12g Só: 0,76g Zsír: 6,42g Feh.: 5,60g Cuk: g Ca: mg	paradicsom, Margarin, teljes kiörlesű kifli ₁ E: 233kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 29,05g Só: 0,68g Zsír: 9,62g Feh.: 5,39g Cuk: g Ca: 5,77mg		
Ebéd	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Temesvári sertésszelet _{1,7} , Párolt rizs E: 636kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 69,68g Só: 2,81g Zsír: 30,28g Feh.: 18,27g Cuk: g Ca: 92,99mg	Gulyásleves, Grízes metélt _{1,3} E: 766kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 97,25g Só: 5,02g Zsír: 31,61g Feh.: 24,30g Cuk: 9,99g Ca: 18,40mg	Pirított tészta leves, Karfiolfőzelék ₇ , Pulyka apróhús E: 266kcal Tel.zsír.: 2,27g CH: 24,71g Só: 1,28g Zsír: 13,16g Feh.: 11,73g Cuk: g Ca: 200,43mg		
Uzsonna	Pizza szelet, Mandarin, tej 2,8 % ₇ E: 166kcal Tel.zsír.: g CH: 20,96g Só: 0,26g Zsír: 5,96g Feh.: 6,64g Cuk: g Ca: 27,60mg	Alma, Túrórudi _{5,7} , tej 2,8 % ₇ E: 294kcal Tel.zsír.: g CH: 37,07g Só: 0,29g Zsír: 12,89g Feh.: 8,83g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Lekvár, tej 2,8 % ₇ E: 345kcal Tel.zsír.: g CH: 61,61g Só: 1,32g Zsír: 6,20g Feh.: 12,04g Cuk: 12,46g Ca: 15,00mg		
Energia:	1 123,50kcal	1 293,80kcal	843,49kcal	kcal	kcal
Zsír:	52,22g	50,93g	28,98g	g	g
Telített zsírsav:	5,75g	6,94g	4,88g	g	g
Fehérje:	35,75g	38,73g	29,16g	g	g
Szénhidrát:	123,16g	171,44g	115,37g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	12,46g	g	g
Só:	5,11g	6,07g	3,29g	g	g
Ca:	146,46mg	18,40mg	221,21mg	mg	mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt