

# Étlap

2021. március 8 - 2021. március 12

Étkezés	2021.03.08 Hétfő	2021.03.09 Kedd	2021.03.10 Szerda	2021.03.11 Csütörtök	2021.03.12 Péntek
<b>Reggeli</b>	Kenőmájás <sup>6,7</sup> , paprika, Tejeskávé <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 304kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 40,01g Só: 1,55g  Zsír: 7,80g Feh.: 12,27g Cuk: 7,99g Ca: 17,15mg	Almás-vaniliás rácsos, Karamellás tej <sup>7</sup>  E: 100kcal Tel.zsír.: g CH: 10,00g Só: 0,16g  Zsír: 1,80g Feh.: 4,08g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg	Natúr vajkrém 2 dkg <sup>7</sup> , Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , Csemege uborka, kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 256kcal Tel.zsír.: g CH: 29,36g Só: 2,78g  Zsír: 6,72g Feh.: 10,80g Cuk: g Ca: 33,50mg	Szalámi csemege 1 dkg, paradicsom, Margarin, Kakaó <sup>7</sup> , kenyér teljes kiőrlésű <sup>1</sup>  E: 327kcal Tel.zsír.: 3,32g CH: 36,46g Só: 1,54g  Zsír: 11,45g Feh.: 12,32g Cuk: 7,99g Ca: 19,78mg	Vaniliás tej <sup>7</sup> , pizzás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,7</sup>  E: 274kcal Tel.zsír.: g CH: 22,58g Só: 0,75g  Zsír: 12,84g Feh.: 8,40g Cuk: 0,50g Ca: 0,00mg
<b>Tízórai</b>	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcslé 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Tea  E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g  Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg	Gyümölcslé 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Zöldség főzelék, Főtt hús  E: 89kcal Tel.zsír.: g CH: 0,09g Só: 0,54g  Zsír: 7,17g Feh.: 5,25g Cuk: g Ca: 3,96mg	Pirított csirkemell, Tört burgonya  E: 223kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 27,74g Só: 0,45g  Zsír: 7,57g Feh.: 10,67g Cuk: g Ca: 12,05mg	Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> , Lecsó kolbász  E: 386kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 32,72g Só: 1,44g  Zsír: 19,58g Feh.: 19,32g Cuk: 0,50g Ca: 77,63mg	Sertés apró <sup>1</sup> , Burgonyafőzelék <sup>1,7</sup>  E: 307kcal Tel.zsír.: 1,51g CH: 14,68g Só: 1,12g  Zsír: 21,21g Feh.: 12,87g Cuk: g Ca: 32,73mg	Rizses csirkezuza  E: 142kcal Tel.zsír.: 0,65g CH: 18,31g Só: 0,58g  Zsír: 3,90g Feh.: 7,89g Cuk: g Ca: 18,12mg
<b>Uzsonna</b>	Túrós táska <sup>1,3,7</sup> , Alma  E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 31,85g Só: g  Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Retek, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup>  E: 218kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 36,96g Só: 0,87g  Zsír: 4,62g Feh.: 5,59g Cuk: g Ca: 0,64mg	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Korpás kifli <sup>1</sup>  E: 126kcal Tel.zsír.: 0,58g CH: 24,53g Só: 0,63g  Zsír: 0,76g Feh.: 5,26g Cuk: 0,03g Ca: 13,23mg	Mandarin, Sajtos rúd teljes kiőrlésű  E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g  Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: 20,70mg	Margarin, Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup>  E: 187kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,37g Só: 0,58g  Zsír: 5,49g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 3,64mg
Energia:	575,47kcal	644,18kcal	788,67kcal	696,68kcal	705,39kcal
Zsír:	17,07g	13,99g	27,06g	32,93g	22,23g
Telített zsírsav:	2,56g	2,10g	5,70g	4,83g	1,95g
Fehérje:	21,72g	20,74g	35,38g	25,82g	21,77g
Szénhidrát:	76,95g	99,30g	91,60g	64,96g	92,86g
Hozzáadott cukor:	12,99g	9,99g	5,53g	12,99g	0,50g
Só:	2,09g	1,74g	4,85g	2,66g	2,19g
Ca:	21,15mg	12,75mg	124,40mg	73,25mg	21,76mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szarvasmarha és abból készült termékek 12. Kenyér 13. Párizsi szendvics 14. Csirke