

## Étlap

2021. március 22 - 2021. március 26

Étkezés	2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek
<b>Reggeli</b>	Snidlinges vajkrém 2 dk <sub>7</sub> , Kakaó <sub>7</sub> , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub>  E: 361kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 47,49g Só: 2,60g  Zsír: 10,68g Feh.: 10,57g Cuk: 7,99g Ca: 23,15mg	Kenőmájas <sub>6,7</sub> , paradicsom, Karamellás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 304kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 38,26g Só: 1,57g  Zsír: 7,90g Feh.: 12,61g Cuk: 9,99g Ca: 17,26mg	Sonka felvágott, Margarin, Vaniliás tej <sub>7</sub> , kenyér teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 232kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,52g Só: 1,11g  Zsír: 6,35g Feh.: 9,14g Cuk: 0,50g Ca: 13,14mg	Zöldárú paprika, Margarin, Tej 1,5 dl <sub>7</sub> , teljes kiőrlésű kifli <sub>1</sub>  E: 260kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,03g Só: 0,77g  Zsír: 7,72g Feh.: 9,98g Cuk: g Ca: 0,64mg	Tejeskávé <sub>7</sub> , túros bukta teljes kiőrlésű <sub>3,7</sub>  E: 221kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 31,87g Só: 0,53g  Zsír: 3,97g Feh.: 7,80g Cuk: 10,62g Ca: 2,65mg
<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	Gyümölcsle 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	Gyümölcsle 2dl  E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g  Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Pásztortarhonya  E: 215kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 35,56g Só: 0,57g  Zsír: 4,81g Feh.: 7,23g Cuk: g Ca: 7,41mg	Ínyenc csirke (répás-gombás), Párolt rizs  E: 168kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 31,37g Só: 0,40g  Zsír: 2,88g Feh.: 3,14g Cuk: g Ca: 7,02mg	Finomfőzelék <sub>1,7</sub> , Pipifasírt <sub>1,3,7</sub>  E: 240kcal Tel.zsír.: 1,28g CH: 14,37g Só: 1,80g  Zsír: 13,49g Feh.: 12,50g Cuk: g Ca: 39,89mg	Rakott karfiol <sub>7</sub>  E: 184kcal Tel.zsír.: 1,42g CH: 12,31g Só: 0,62g  Zsír: 9,63g Feh.: 11,52g Cuk: g Ca: 44,79mg	Sertéspörkölt, Hasáb burgonya  E: 426kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 38,42g Só: 2,60g  Zsír: 25,71g Feh.: 9,35g Cuk: g Ca: 16,91mg
<b>Uzsonna</b>	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sub>1</sub>  E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g  Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	kivi, Krémtúró  E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g  Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: g Ca: 34,20mg	Mandarin, Vaniliás csiga teljes kiőrlésű <sub>1,3,7</sub>  E: 199kcal Tel.zsír.: g CH: 36,61g Só: 0,31g  Zsír: 3,16g Feh.: 4,18g Cuk: g Ca: 20,70mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Alma, kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 187kcal Tel.zsír.: g CH: 35,21g Só: 0,69g  Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarin, sárgarépa hasáb nyers-zöldáru  E: 169kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 26,72g Só: 0,98g  Zsír: 4,58g Feh.: 4,80g Cuk: g Ca: 39,62mg
Energia:	847,73kcal	629,24kcal	691,54kcal	650,81kcal	919,30kcal
Zsír:	25,55g	11,32g	23,00g	20,31g	34,26g
Telített zsírsav:	1,13g	2,76g	2,58g	2,72g	3,86g
Fehérje:	21,39g	17,05g	25,82g	27,20g	22,35g
Szénhidrát:	125,38g	104,40g	83,50g	79,54g	121,62g
Hozzáadott cukor:	12,99g	9,99g	5,49g	5,00g	10,62g
Só:	4,61g	2,25g	3,23g	2,07g	4,38g
Ca:	30,60mg	58,48mg	73,77mg	55,46mg	59,18mg

**Allergének:** A változtatás jogát fenntartjuk!1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rákteleek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabau 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  
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu