

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
Reggeli	Margarin, Párizsi ⁶ , Karamellás tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 325kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,07g Só: 1,62g Zsír: 10,90g Feh.: 12,11g Cuk: 9,99g Ca: 19,20mg	Magyaros vajkrém ³ , paprika, Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 45,97g Só: 0,92g Zsír: 6,80g Feh.: 10,30g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	paradicsom, Margarin, Vaniliás tej ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 253kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,73g Só: 0,73g Zsír: 7,33g Feh.: 9,26g Cuk: 0,50g Ca: 3,34mg	Margarin, Tej 1,5 dl, Kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 248kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,36g Só: 1,16g Zsír: 6,82g Feh.: 10,36g Cuk: g Ca: 16,14mg	
Tízórai	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	Gyümölcsle 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg	
Ebéd	Natúr sertésszelet ¹ , Párolt rizs E: 265kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 34,33g Só: 0,98g Zsír: 8,18g Feh.: 12,05g Cuk: g Ca: 14,58mg	Zöldség főzelék, Sertéspörkölt E: 140kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 1,93g Só: 0,55g Zsír: 11,87g Feh.: 5,64g Cuk: g Ca: 7,91mg	Karfiolfőzelék ⁷ , Pulyka apróhús E: 191kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 20,74g Só: 1,26g Zsír: 7,77g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 170,70mg	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Hagymás tört burgonya E: 213kcal Tel.zsír.: 0,59g CH: 19,29g Só: 0,95g Zsír: 8,30g Feh.: 14,93g Cuk: g Ca: 13,71mg	
Uzsonna	Pizza szelet, Mandarin E: 42kcal Tel.zsír.: g CH: 8,82g Só: 0,00g Zsír: 0,27g Feh.: 0,63g Cuk: g Ca: 20,70mg	Alma, Túrórudi ^{5,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 18,14g Só: 0,02g Zsír: 3,64g Feh.: 1,52g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Lekvár E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 35,86g Só: 0,70g Zsír: 0,40g Feh.: 4,14g Cuk: 12,46g Ca: 10,00mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , paprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 254kcal Tel.zsír.: g CH: 37,62g Só: 1,39g Zsír: 6,89g Feh.: 8,52g Cuk: g Ca: mg	
Energia:	651,85kcal	669,36kcal	629,22kcal	817,41kcal	kcal
Zsír:	19,35g	22,31g	15,50g	22,01g	g
Telített zsírsav:	1,76g	0,71g	2,96g	1,89g	g
Fehérje:	24,80g	17,86g	22,72g	34,20g	g
Szénhidrát:	85,23g	90,64g	90,33g	108,87g	g
Hozzáadott cukor:	14,99g	7,99g	17,95g	g	g
Só:	2,60g	1,75g	2,69g	3,77g	g
Ca:	54,52mg	10,06mg	184,08mg	29,84mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Kávé és kávétermékek 13. Pálmazsír 14. Sesammag