

Étlap

2021. március 15 - 2021. március 19

Étkezés	2021.03.16 Kedd	2021.03.17 Szerda	2021.03.18 Csütörtök	2021.03.19 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Karamellás tej 2 dl ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 447kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 51,54g Só: 1,87g Zsír: 13,59g Feh.: 16,77g Cuk: 14,99g Ca: 6,85mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlös ⁷ , Tejeskávé 2 dl ⁷ , Kígyó uborka E: 413kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 54,20g Só: 1,62g Zsír: 14,04g Feh.: 15,58g Cuk: 14,99g Ca: 16,37mg	Müzli ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Tepertőkrém 5 dkg ¹⁰ , paprika, Vaniliás tej 2 dl ⁷ E: 334kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 31,53g Só: 1,31g Zsír: 12,10g Feh.: 14,18g Cuk: 1,00g Ca: 16,42mg
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,4,6} , Alföldi sertéstokány, Párolt rizs E: 450kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 52,22g Só: 2,38g Zsír: 20,27g Feh.: 12,92g Cuk: g Ca: 35,49mg	Marhaerőleves csigatésztával ^{1,3,4,6} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 385kcal Tel.zsír.: 0,95g CH: 23,70g Só: 5,82g Zsír: 23,34g Feh.: 18,67g Cuk: g Ca: 166,42mg	Hamis gulyásleves, Lecsős sertés szelet, Hasáb burgonya E: 762kcal Tel.zsír.: 3,79g CH: 71,21g Só: 3,72g Zsír: 41,13g Feh.: 24,40g Cuk: g Ca: 35,09mg	Szilvaleves ^{1,7} , Majorannás sült csirkecomb, Rizi-bizi E: 349kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 49,05g Só: 1,42g Zsír: 8,89g Feh.: 15,61g Cuk: 5,99g Ca: 42,86mg
Uzsonna	Alma, Briós teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 251kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 48,21g Só: 0,45g Zsír: 4,54g Feh.: 5,09g Cuk: 7,81g Ca: 12,95mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, kivi E: 65kcal Tel.zsír.: g CH: 11,80g Só: 0,02g Zsír: 0,79g Feh.: 1,06g Cuk: g Ca: 38,00mg	paradicsom, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 194kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,63g Só: 0,58g Zsír: 5,55g Feh.: 5,28g Cuk: g Ca: 4,24mg	Mandarin, kakaós csiga E: 200kcal Tel.zsír.: g CH: 37,42g Só: 0,31g Zsír: 3,96g Feh.: 4,09g Cuk: g Ca: 25,30mg
Energia:	1 147,75kcal	862,52kcal	1 187,60kcal	884,01kcal
Zsír:	38,40g	38,18g	54,48g	24,95g
Telített zsírsav:	6,28g	0,96g	5,09g	4,84g
Fehérje:	34,78g	35,32g	38,58g	33,88g
Szénhidrát:	151,97g	89,71g	120,60g	118,00g
Hozzáadott cukor:	22,80g	14,99g	g	6,99g
Só:	4,70g	7,45g	4,56g	3,04g
Ca:	55,28mg	220,79mg	39,32mg	84,58mg

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. Csillagfűrt