

Étlap

2021. április 12 - 2021. április 16

Étkezés	2021.04.12 Hétfő	2021.04.13 Kedd	2021.04.14 Szerda	2021.04.15 Csütörtök	2021.04.16 Péntek
Reggeli	Zöldárú paprika, Margarin, Tej ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 270kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 1,22g Zsír: 7,55g Feh.: 11,86g Cuk: g Ca: 13,14mg	Kenőmájás ^{6,7} , paradicsom, Kakaó ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 302kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 36,47g Só: 1,57g Zsír: 8,33g Feh.: 12,98g Cuk: 7,99g Ca: 19,35mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejskáv ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 323kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 39,10g Só: 1,52g Zsír: 10,83g Feh.: 11,24g Cuk: 7,99g Ca: 17,58mg	Margarin, Karamellás tej ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 313kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 46,36g Só: 1,02g Zsír: 6,42g Feh.: 9,37g Cuk: 9,99g Ca: 0,70mg	Sajtkrém tömlös ⁷ , Vaniliás tej ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 27,87g Só: 1,64g Zsír: 8,52g Feh.: 12,01g Cuk: 0,50g Ca: 12,50mg
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	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	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
Ebéd	Zöldség főzelék, Pipifasírt ^{1,3,7} E: 150kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 5,46g Só: 1,17g Zsír: 9,95g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: 4,34mg	Cigánypecsenye ¹⁰ , Hasáb burgonya E: 455kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 36,96g Só: 2,56g Zsír: 29,22g Feh.: 11,08g Cuk: g Ca: 9,62mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 13,30g Só: 1,13g Zsír: 22,46g Feh.: 14,55g Cuk: g Ca: 59,94mg	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt rizs E: 275kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 31,99g Só: 0,95g Zsír: 9,00g Feh.: 15,73g Cuk: g Ca: 7,45mg	Sertéspaprikás ⁷ , Pírtott tészta ^{1,6} E: 347kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 34,79g Só: 1,45g Zsír: 17,08g Feh.: 12,61g Cuk: g Ca: 48,67mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű 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	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , Alma E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 34,74g Só: 0,74g Zsír: 4,30g Feh.: 4,27g Cuk: g Ca: 10,00mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , kockasajt 1 db ⁷ E: 140kcal Tel.zsír.: g CH: 22,61g Só: 0,69g Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 19,43g Só: g Zsír: 2,65g Feh.: 2,42g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Margarin, kivi E: 198kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 31,79g Só: 0,80g Zsír: 4,99g Feh.: 4,95g Cuk: g Ca: 44,84mg
Energia:	604,70kcal	1 051,94kcal	802,78kcal	799,77kcal	832,52kcal
Zsír:	17,90g	41,85g	36,24g	18,07g	30,59g
Telített zsírsav:	2,23g	9,00g	4,71g	1,87g	3,04g
Fehérje:	25,52g	28,73g	31,49g	27,92g	29,56g
Szénhidrát:	73,34g	132,77g	80,01g	122,38g	99,46g
Hozzáadott cukor:	17,45g	7,99g	12,99g	9,99g	5,49g
Só:	3,08g	5,14g	3,33g	2,24g	3,89g
Ca:	27,52mg	38,96mg	87,57mg	8,14mg	106,04mg

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. Szójaab 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