

Étlap

2021. május 10 - 2021. május 14

Étkezés	2021.05.10 Hétfő	2021.05.11 Kedd	2021.05.12 Szerda	2021.05.13 Csütörtök	2021.05.14 Péntek
Reggeli	Kenőmájás ^{6,7} , Zöldárú paprika, Tejeskávé ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 298kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 39,11g Só: 1,55g Zsír: 7,71g Feh.: 11,91g Cuk: 7,99g Ca: 17,15mg	Tej ⁷ , cukros kifli ^{1,3,7} E: 293kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,74g Zsír: 7,80g Feh.: 12,19g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg	Natúr vajkrém 2 dkg ⁷ , paradicsom, Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 320kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 46,29g Só: 0,97g Zsír: 6,77g Feh.: 10,26g Cuk: 7,99g Ca: 4,85mg	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Vaniliás tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 293kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 27,67g Só: 1,74g Zsír: 11,32g Feh.: 13,04g Cuk: 0,50g Ca: 18,24mg	Pizza szelet, Karamellás tej ⁷ E: 100kcal Tel.zsír.: g CH: 10,00g Só: 0,16g Zsír: 1,80g Feh.: 4,08g Cuk: 9,99g Ca: 0,06mg
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	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	Bakonyi sertésszelet ^{1,7} , Párolt rizs E: 284kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 34,52g Só: 1,00g Zsír: 9,84g Feh.: 12,82g Cuk: g Ca: 34,27mg	Paprikás burgonya virsivel ⁶ , Csemege uborka E: 10kcal Tel.zsír.: g CH: 1,82g Só: 1,68g Zsír: 0,07g Feh.: 0,42g Cuk: g Ca: 21,00mg	Szárazbabfőzelék ^{1,7} , Natúr sertésszelet ¹ , Lyoni hagyma E: 308kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 19,12g Só: 1,12g Zsír: 20,17g Feh.: 11,68g Cuk: g Ca: 70,59mg	Hentestokány ^{1,6} , Pirított tészta ^{1,6} E: 439kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 36,94g Só: 4,69g Zsír: 24,94g Feh.: 14,82g Cuk: g Ca: 43,42mg	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag E: 293kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 31,41g Só: 1,19g Zsír: 11,50g Feh.: 15,30g Cuk: 0,30g Ca: 55,84mg
Uzsonna	kivi, Fahéjas pávaszem E: 55kcal Tel.zsír.: g CH: 10,17g Só: 0,01g Zsír: 0,54g Feh.: 0,90g Cuk: g Ca: 34,20mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Retek, Margarin E: 148kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 22,22g Só: 0,80g Zsír: 4,45g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 10,64mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Mandarin E: 46kcal Tel.zsír.: g CH: 9,32g Só: 0,01g Zsír: 0,46g Feh.: 0,69g Cuk: g Ca: 20,70mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Korpás kifli ¹ E: 217kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 41,47g Só: 0,67g Zsír: 1,75g Feh.: 8,24g Cuk: g Ca: 12,74mg	paprika, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 219kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,26g Só: 0,86g Zsír: 4,71g Feh.: 5,65g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	656,91kcal	554,28kcal	693,96kcal	969,07kcal	715,20kcal
Zsír:	18,09g	12,32g	27,40g	38,01g	18,01g
Telített zsírsav:	3,95g	3,28g	2,89g	4,12g	2,30g
Fehérje:	25,62g	17,35g	22,63g	36,10g	25,42g
Szénhidrát:	88,80g	80,58g	79,73g	111,08g	103,27g
Hozzáadott cukor:	12,99g	5,50g	12,99g	5,49g	10,29g
Só:	2,56g	3,48g	2,11g	7,10g	2,48g
Ca:	85,66mg	45,32mg	96,18mg	74,43mg	56,53mg

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