

Étlap

2021. június 28 - 2021. július 2

| Étkezés | 2021.06.28 Hétfő | 2021.06.29 Kedd | 2021.06.30 Szerda | 2021.07.01 Csütörtök | 2021.07.02 Péntek |
|-------------------|--|--|---|---|--|
| Reggeli | Zöldárú paprika, Margarin, Kakaó ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 312kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 44,57g Só: 1,02g Zsír: 6,86g Feh.: 9,74g Cuk: 7,99g Ca: 2,78mg | Müzli, Tej 1,5 dl ⁷ E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,20g Zsír: 5,45g Feh.: 6,50g Cuk: g Ca: mg | Kenőmáj ^{6,7} , Retek, Tejeskávé ⁷ , kenyér teljes kiörlésű ¹ E: 302kcal Tel.zsír.: 2,56g CH: 39,71g Só: 1,56g Zsír: 7,71g Feh.: 12,21g Cuk: 7,99g Ca: 17,15mg | Kalács teljes kiörlésű ^{1,3,7} , Margarin, Vaníliás tej ⁷ E: 260kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 26,48g Só: 0,67g Zsír: 10,05g Feh.: 8,81g Cuk: 0,50g Ca: 12,60mg | Sajtos kifli ^{1,3} , Margarin, Karamellás tej ⁷ E: 210kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 21,64g Só: 0,69g Zsír: 7,33g Feh.: 7,31g Cuk: 9,99g Ca: 33,47mg |
| 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 | Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt feltét ¹ E: 266kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 16,72g Só: 3,53g Zsír: 17,48g Feh.: 9,93g Cuk: g Ca: 59,18mg | Mustáros szelet, 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 | Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Bajor fasírt E: 156kcal Tel.zsír.: 0,45g CH: 18,26g Só: 0,54g Zsír: 4,80g Feh.: 8,46g Cuk: g Ca: 39,43mg | Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya E: 325kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 27,69g Só: 0,46g Zsír: 19,45g Feh.: 9,00g Cuk: g Ca: 14,61mg | Zuzapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka E: 204kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 23,55g Só: 2,64g Zsír: 7,31g Feh.: 10,84g Cuk: g Ca: 29,48mg |
| Uzsonna | Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ E: 145kcal Tel.zsír.: g CH: 22,12g Só: 0,69g Zsír: 4,30g Feh.: 4,25g Cuk: g Ca: 10,00mg | teljes kiörlésű túrós bukta ^{3,7} , kivi E: 305kcal Tel.zsír.: g CH: 51,47g Só: 0,82g Zsír: 5,34g Feh.: 9,50g Cuk: 5,48g Ca: 34,20mg | Margarin, Alma, teljes kiörlésű kifli ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,63g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg | Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlös ⁷ , paradicsom E: 185kcal Tel.zsír.: g CH: 23,18g Só: 1,31g Zsír: 6,68g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: 12,70mg | Teljeskiörlésű kenyér ¹ , Alma, Méz 1.5 dkg E: 170kcal Tel.zsír.: g CH: 38,25g Só: 0,69g Zsír: 0,40g Feh.: 4,06g Cuk: g Ca: 10,00mg |
| Energia: | 742,73kcal | 738,24kcal | 709,44kcal | 873,50kcal | 603,36kcal |
| Zsír: | 28,64g | 13,67g | 17,98g | 36,18g | 15,03g |
| Telített zsírsav: | 3,39g | 0,23g | 4,32g | 2,67g | 3,09g |
| Fehérje: | 23,92g | 19,54g | 25,55g | 25,42g | 22,21g |
| Szénhidrát: | 88,41g | 121,28g | 102,60g | 101,94g | 88,44g |
| Hozzáadott cukor: | 12,99g | 5,48g | 12,99g | 0,50g | 14,99g |
| Só: | 5,24g | 1,69g | 2,67g | 2,72g | 4,01g |
| Ca: | 72,00mg | 41,22mg | 57,25mg | 39,91mg | 73,00mg |

Allergének:
A változtatás jogát fenntartjuk!1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rakték 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu