

Étlap

2021. július 19 - 2021. július 23

Étkezés	2021.07.19 Hétfő	2021.07.20 Kedd	2021.07.21 Szerda	2021.07.22 Csütörtök	2021.07.23 Péntek
Reggeli	Korpás kifli, Margarin, Tejeskávé ⁷ E: 264kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 36,54g Só: 0,87g Zsír: 6,47g Feh.: 8,93g Cuk: 7,99g Ca: 16,02mg	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, Kakaó ⁷ E: 102kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 8,71g Só: 0,17g Zsír: 2,43g Feh.: 4,51g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Vaníliás tej ⁷ , Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 330kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 37,23g Só: 1,45g Zsír: 11,05g Feh.: 12,08g Cuk: 0,50g Ca: 5,44mg	Tej 1,5 dl ⁷ , Vaníliás csiga teljes kiőrlésű ^{1,3,7} E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 31,27g Só: 0,55g Zsír: 5,50g Feh.: 9,10g Cuk: g Ca: mg	Zöldárú paradicsom 2 dkg, Margarin, Karamellás tej ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 289kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,83g Só: 0,73g Zsír: 7,31g Feh.: 9,16g Cuk: 9,99g Ca: 2,50mg
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	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
Ebéd	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹ E: 366kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 19,69g Só: 1,13g Zsír: 22,19g Feh.: 19,18g Cuk: g Ca: 49,52mg	Paprikás burgonya virslivel ⁶ , Kompot E: 79kcal Tel.zsír.: g CH: 19,08g Só: 0,01g Zsír: g Feh.: 0,45g Cuk: 12,60g Ca: 3,51mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6} E: 276kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 17,46g Só: 1,13g Zsír: 17,10g Feh.: 12,27g Cuk: g Ca: 48,26mg	Sült csirkemáj, Párolt rizs E: 236kcal Tel.zsír.: 1,04g CH: 32,59g Só: 0,96g Zsír: 6,36g Feh.: 11,15g Cuk: g Ca: 15,02mg	Gombás sertés ragu ¹ , Pírtott tészta ^{1,6} E: 521kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 39,22g Só: 4,36g Zsír: 30,47g Feh.: 20,28g Cuk: g Ca: 48,17mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Kenőmáj ^{6,7} , paradicsom E: 177kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 22,86g Só: 1,24g Zsír: 6,00g Feh.: 7,52g Cuk: g Ca: 14,70mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Magyaros vajkrém ³ , paprika E: 151kcal Tel.zsír.: g CH: 23,02g Só: 0,69g Zsír: 4,39g Feh.: 4,61g Cuk: g Ca: 10,00mg	Pizza szelet E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlős ⁷ , Alma E: 225kcal Tel.zsír.: g CH: 34,58g Só: 1,31g Zsír: 6,62g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 10,00mg	teljes kiőrlésű túró ³ bukta ^{3,7} E: 250kcal Tel.zsír.: g CH: 41,30g Só: 0,81g Zsír: 4,80g Feh.: 8,60g Cuk: 5,48g Ca: mg
Energia:	826,68kcal	435,11kcal	625,32kcal	732,63kcal	1 163,40kcal
Zsír:	34,65g	6,82g	28,15g	18,48g	42,58g
Telített zsírsav:	4,74g	0,26g	5,40g	1,04g	2,23g
Fehérje:	35,62g	9,97g	24,35g	27,16g	38,45g
Szénhidrát:	84,09g	75,41g	59,70g	103,43g	142,95g
Hozzáadott cukor:	12,99g	20,59g	5,49g	5,00g	15,47g
Só:	3,24g	1,13g	2,58g	2,82g	6,18g
Ca:	80,29mg	15,66mg	53,74mg	25,06mg	50,67mg

Allergének: A változtatás jogát fenntartjuk!1. Glutén tartalmazo gabona 2. Raktérek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabó 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