

Étlap

2021. augusztus 23 - 2021. augusztus 27

Étkezés	2021.08.23 Hétfő	2021.08.24 Kedd	2021.08.25 Szerda	2021.08.26 Csütörtök	2021.08.27 Péntek
Reggeli	paradicsom, Margarin, Karamellás tej ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 320kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 47,56g Só: 1,02g Zsír: 6,48g Feh.: 9,67g Cuk: 9,99g Ca: 3,40mg	Sajtkrém tömlös ₇ , Zöldáru-paprika, Kakaó ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 315kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 37,39g Só: 1,64g Zsír: 9,14g Feh.: 13,10g Cuk: 7,99g Ca: 14,65mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , Kígyó uborka, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 249kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,87g Só: 0,74g Zsír: 7,29g Feh.: 9,16g Cuk: 0,50g Ca: 3,64mg	Almás-vaniliás rácsos, Tejeskávé ₇ E: 101kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 12,05g Só: 0,14g Zsír: 1,67g Feh.: 3,68g Cuk: 7,99g Ca: 2,65mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej ₇ E: 189kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 0,05g Só: 0,79g Zsír: 11,66g Feh.: 9,32g Cuk: g Ca: 2,44mg
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	Temesvári csirkeragu _{1,7} , Párolt rizs E: 290kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 35,51g Só: 1,01g Zsír: 10,13g Feh.: 12,91g Cuk: g Ca: 32,78mg	Pásztortarhonya, paprika saláta E: 215kcal Tel.zsír.: 0,88g CH: 35,56g Só: 0,57g Zsír: 4,81g Feh.: 7,23g Cuk: g Ca: 7,41mg	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	Marhapörkölt, Pírtott tészta _{1,6} , Káposzta saláta E: 352kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 43,00g Só: 1,89g Zsír: 11,26g Feh.: 18,97g Cuk: 1,00g Ca: 46,52mg	Pírtott csirkemáj, Tört burgonya E: 255kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 31,06g Só: 0,99g Zsír: 8,08g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 23,57mg
Uzsonna	cukros kifli _{1,3,7} E: 193kcal Tel.zsír.: 1,98g CH: 31,94g Só: 0,48g Zsír: 4,80g Feh.: 5,39g Cuk: 5,50g Ca: 13,68mg	Túrós táská _{1,3,7} , Alma E: 163kcal Tel.zsír.: g CH: 31,85g Só: g Zsír: 2,10g Feh.: 4,20g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ E: 121kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 23,41g Só: 0,80g Zsír: 0,75g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 13,28mg	Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 221kcal Tel.zsír.: g CH: 38,06g Só: 0,77g Zsír: 4,53g Feh.: 5,79g Cuk: g Ca: 2,70mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 252kcal Tel.zsír.: g CH: 37,33g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	823,73kcal	796,09kcal	546,36kcal	694,58kcal	798,76kcal
Zsír:	21,42g	16,05g	12,84g	17,46g	29,80g
Telített zsírsav:	4,77g	1,13g	1,82g	0,87g	4,36g
Fehérje:	27,97g	24,92g	22,70g	28,44g	27,49g
Szénhidrát:	120,01g	129,39g	74,54g	98,11g	93,04g
Hozzáadott cukor:	20,48g	7,99g	5,49g	13,99g	g
Só:	2,51g	2,49g	2,07g	2,80g	3,48g
Ca:	49,90mg	22,06mg	56,39mg	51,91mg	26,01mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklék 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. Kenyér 13. Párizsi szendvics 14. Csirke