

Étlap

2021. augusztus 16 - 2021. augusztus 19

Étkezés	2021.08.16 Hétfő	2021.08.17 Kedd	2021.08.18 Szerda	2021.08.19 Csütörtök
Tízórai	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Margarin, Kakaó 2 dl ₇ , Kígyó uborka E: 304kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 34,46g Só: 1,22g Zsír: 7,79g Feh.: 12,24g Cuk: 6,99g Ca: 17,23mg	Vaniliás tej 2 dl ₇ , Lekváros bukta teljes kiörlesű E: 242kcal Tel.zsír.: g CH: 31,41g Só: 0,53g Zsír: 5,82g Feh.: 9,57g Cuk: 1,00g Ca: 0,01mg	Tejeskávé 2 dl ₇ , pizzás csiga teljes kiörlesű _{1,7} E: 403kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 48,49g Só: 0,60g Zsír: 17,09g Feh.: 11,20g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Müzli ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 231kcal Tel.zsír.: g CH: 20,76g Só: 0,26g Zsír: 7,80g Feh.: 8,90g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Tojásleves _{1,3,4,6} , Sült csirkecomb _{1,3,4,6} , Kukoricás rizs E: 449kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 50,71g Só: 2,02g Zsír: 17,44g Feh.: 22,48g Cuk: g Ca: 16,60mg	Zöldséges karfiolleves _{1,3,4,6} , Rántott sertésszelet _{1,3} , Majonézes burgonyasaláta _{3,7,10} E: 598kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 43,33g Só: 3,26g Zsír: 38,71g Feh.: 18,89g Cuk: g Ca: 77,32mg	Reszelt tésztaleves _{1,3,9} , Fejtettbővelék _{1,7} , Sertés apró ₁ E: 632kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 50,57g Só: 2,48g Zsír: 31,63g Feh.: 27,00g Cuk: g Ca: 49,15mg	Csontleves csigatésztával ₁ , Székelykáposzta (sertés) _{1,7} E: 518kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 43,62g Só: 6,01g Zsír: 28,44g Feh.: 19,17g Cuk: g Ca: 164,77mg
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt ₇ , teljes kiörlesű kifli ₁ E: 239kcal Tel.zsír.: g CH: 44,01g Só: 0,52g Zsír: 2,42g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: mg	Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom, Teljes kiörlesű zsemle ₁ E: 224kcal Tel.zsír.: g CH: 38,48g Só: 0,82g Zsír: 4,55g Feh.: 5,91g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Zöldárú paprika, Margarin E: 170kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,02g Só: 0,96g Zsír: 4,55g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 13,14mg	Alma, kakaós csiga E: 206kcal Tel.zsír.: g CH: 42,04g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg
Energia:	991,74kcal	1 064,34kcal	1 205,15kcal	955,47kcal
Zsír:	27,65g	49,09g	53,27g	39,87g
Telített zsírsav:	3,27g	5,81g	4,03g	2,95g
Fehérje:	42,60g	34,37g	43,26g	31,39g
Szénhidrát:	129,18g	113,23g	126,09g	106,43g
Hozzáadott cukor:	6,99g	1,00g	14,99g	g
Só:	3,76g	4,60g	4,03g	6,58g
Ca:	33,83mg	80,93mg	63,16mg	164,77mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt