

Étlap

2021. augusztus 2 - 2021. augusztus 6

Étkezés	2021.08.02 Hétfő	2021.08.03 Kedd	2021.08.04 Szerda	2021.08.05 Csütörtök	2021.08.06 Péntek
Reggeli	Margarin, Tejeskávét, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 285kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 39,08g Só: 0,71g Zsír: 7,14g Feh.: 8,56g Cuk: 7,99g Ca: 3,28mg	Mini kalács teljes kiőrlésű, Kakaó ₇ E: 98kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 8,21g Só: 0,16g Zsír: 2,23g Feh.: 4,45g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	Margarin, Vaniliás tej ₇ , Kígyó uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 278kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,20g Só: 1,02g Zsír: 6,44g Feh.: 9,57g Cuk: 0,50g Ca: 3,64mg	Müzli ₁ , Tej ₇ E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 13,84g Só: 0,26g Zsír: 6,20g Feh.: 8,20g Cuk: g Ca: mg	paradicsom, Margarin, Karamellás tej ₇ , kenyér teljes kiőrlésű ₁ E: 277kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,22g Só: 1,12g Zsír: 6,41g Feh.: 9,44g Cuk: 9,99g Ca: 15,90mg
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	Májgaluskaleves _{1,3,4,6} , Sajtos makaróni _{1,7} E: 353kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 44,58g Só: 2,09g Zsír: 11,87g Feh.: 17,86g Cuk: g Ca: 184,39mg	Borsos tokány, Párolt rizs E: 257kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 33,30g Só: 0,96g Zsír: 7,84g Feh.: 12,29g Cuk: g Ca: 12,67mg	Natúr sertés szelet ₁ , Gyümölcsmártás _{1,7} E: 210kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 19,30g Só: 0,68g Zsír: 8,97g Feh.: 12,02g Cuk: 6,99g Ca: 36,42mg	Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka E: 436kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 40,24g Só: 4,28g Zsír: 25,78g Feh.: 9,77g Cuk: g Ca: 37,91mg	Vadas sertésragu ₇ , Tészta köret (copfocsk) _{1,3} E: 315kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 37,40g Só: 0,44g Zsír: 12,07g Feh.: 13,31g Cuk: g Ca: 16,46mg
Uzsonna	Alma, kakaós csiga E: 196kcal Tel.zsír.: g CH: 39,24g Só: 0,31g Zsír: 3,63g Feh.: 3,32g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Natúr vajkrém 2 dkg ₇ , paradicsom E: 152kcal Tel.zsír.: g CH: 23,34g Só: 0,74g Zsír: 4,36g Feh.: 4,57g Cuk: g Ca: 12,70mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , kockasajt 1 db ₇ E: 140kcal Tel.zsír.: g CH: 22,61g Só: 0,69g Zsír: 2,96g Feh.: 5,70g Cuk: g Ca: 10,00mg	Magyaros vajkrém ₃ , paprika, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 28,43g Só: 0,48g Zsír: 5,41g Feh.: 5,45g Cuk: g Ca: mg	kivi, Lekváros bukta teljes kiőrlésű E: 203kcal Tel.zsír.: g CH: 40,58g Só: 0,30g Zsír: 3,66g Feh.: 4,35g Cuk: g Ca: 34,20mg
Energia:	854,36kcal	610,74kcal	648,00kcal	835,47kcal	898,55kcal
Zsír:	22,65g	14,43g	18,37g	37,39g	22,14g
Telített zsírsav:	5,90g	0,94g	2,57g	2,50g	1,72g
Fehérje:	29,74g	21,71g	27,29g	23,41g	27,50g
Szénhidrát:	127,90g	89,45g	84,11g	87,51g	140,80g
Hozzáadott cukor:	12,99g	7,99g	12,49g	5,00g	9,99g
Só:	3,11g	2,12g	2,39g	5,02g	2,13g
Ca:	187,71mg	27,52mg	50,10mg	37,95mg	66,56mg

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. 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