

Étlap

2021. október 4 - 2021. október 8

Étkezés	2021.10.04 Hétfő	2021.10.05 Kedd	2021.10.06 Szerda	2021.10.07 Csütörtök	2021.10.08 Péntek
Tízórai	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	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Kenőmájas _{6,7} , paradicsom, Kakaó 2 dl ₇ E: 353kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 35,78g Só: 1,81g Zsír: 10,72g Feh.: 16,41g Cuk: 6,99g Ca: 19,69mg	Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Csemege uborka, Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 318kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,44g Só: 3,02g Zsír: 7,40g Feh.: 11,89g Cuk: 1,00g Ca: 24,64mg	Pizza szelet, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 26,41g Só: 0,00g Zsír: 6,05g Feh.: 6,88g Cuk: 14,99g Ca: 0,87mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Zala felvágott ₆ , Margarin, Karamellás tej 2 dl ₇ E: 404kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 42,20g Só: 1,97g Zsír: 13,52g Feh.: 16,54g Cuk: 14,99g Ca: 19,35mg
Ebéd	Zellerleves _{1,3,9} , Csirkepörkölt, Tészta köret (szarvacska) _{1,3} , Káposzta saláta E: 584kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 72,38g Só: 3,41g Zsír: 22,91g Feh.: 21,83g Cuk: 2,00g Ca: 49,01mg	Kertészleves _{1,9} , Sajtos- gombás sertésszelet, párolt rizs E: 284kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 46,86g Só: 1,34g Zsír: 7,37g Feh.: 5,99g Cuk: g Ca: 29,38mg	Csontleves cérnamentéllel, Szederzós, Natúr sertésszelet ₁ E: 285kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 34,50g Só: 1,74g Zsír: 8,68g Feh.: 15,36g Cuk: 6,99g Ca: 85,26mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Sült csirkemáj, Tört burgonya, Cékasaláta E: 592kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 85,53g Só: 5,85g Zsír: 17,24g Feh.: 22,81g Cuk: 8,99g Ca: 57,02mg	Lebbencsleves _{1,3} , Rakott savanyú káposzta ₇ E: 327kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 30,89g Só: 3,10g Zsír: 14,94g Feh.: 16,30g Cuk: g Ca: 110,89mg
Uzsonna	paprika, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 193kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,23g Só: 0,58g Zsír: 5,59g Feh.: 5,36g Cuk: g Ca: 0,64mg	Alma, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű ₁ E: 263kcal Tel.zsír.: g CH: 40,13g Só: 1,44g Zsír: 10,06g Feh.: 3,60g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,7,10} E: 228kcal Tel.zsír.: 2,29g CH: 27,64g Só: 1,14g Zsír: 8,99g Feh.: 8,91g Cuk: g Ca: 29,02mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Sajtkrém tömlös ₇ , paprika E: 227kcal Tel.zsír.: g CH: 28,65g Só: 1,61g Zsír: 8,09g Feh.: 8,98g Cuk: g Ca: 12,50mg	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:	1 008,40kcal	899,12kcal	831,68kcal	1 010,33kcal	936,72kcal
Zsír:	36,30g	28,15g	25,07g	31,38g	32,09g
Telített zsírsav:	3,39g	3,98g	3,97g	2,37g	5,31g
Fehérje:	36,09g	25,99g	36,16g	38,67g	36,16g
Szénhidrát:	121,36g	122,77g	101,58g	140,60g	115,12g
Hozzáadott cukor:	2,00g	6,99g	7,99g	23,98g	14,99g
Só:	4,25g	4,59g	5,90g	7,47g	5,38g
Ca:	49,64mg	49,07mg	138,92mg	70,39mg	130,23mg

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