

Étlap

2021. november 1 - 2021. november 5

Étkezés	2021.11.02 Kedd	2021.11.03 Szerda	2021.11.04 Csütörtök	2021.11.05 Péntek
Tízórai	Sonka felvágott, Margarin, Vaniliás tej 2 dl ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle ₁ E: 307kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,36g Só: 1,10g Zsír: 7,32g Feh.: 11,41g Cuk: 1,00g Ca: 0,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , paradicsom, Retek, Tejeskávé 2 dl ₇ E: 340kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 55,81g Só: 0,88g Zsír: 6,63g Feh.: 12,73g Cuk: 14,99g Ca: 16,97mg	Zöldárú paprika, Margarin, Tej 2 dl ₇ , teljes kiőrlésű kifli ₁ E: 285kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,03g Só: 0,84g Zsír: 8,47g Feh.: 11,68g Cuk: g Ca: 0,64mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Tepertőkrém 5 dkg ₁₀ , Kakaó 2 dl ₇ E: 364kcal Tel.zsír.: 3,28g CH: 36,43g Só: 1,34g Zsír: 12,50g Feh.: 14,57g Cuk: 6,99g Ca: 17,51mg
Ebéd	Schíleves ₇ , Szilvás gombóc töltelkes _{1,3} E: 511kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 66,01g Só: 1,91g Zsír: 19,67g Feh.: 15,62g Cuk: g Ca: 44,83mg	Magyaros burgonyaleves ₁ , Finomfőzelék _{1,7,1,3,6} , Fasírt (sertés) E: 410kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 29,86g Só: 2,69g Zsír: 21,78g Feh.: 18,40g Cuk: g Ca: 73,52mg	Brokkoli leves, Marhapörkölt, Tarhonya köret E: 331kcal Tel.zsír.: 0,92g CH: 32,50g Só: 1,19g Zsír: 13,65g Feh.: 19,42g Cuk: g Ca: 8,44mg	Alföldi zöldségleves ₉ , Temesvári sertésszelet _{1,7} , Párolt rizs E: 473kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 48,82g Só: 2,14g Zsír: 23,57g Feh.: 13,81g Cuk: g Ca: 67,48mg
Uzsonna	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	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű E: 4kcal Tel.zsír.: g CH: 0,50g Só: 0,01g Zsír: 0,19g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ E: 172kcal Tel.zsír.: g CH: 27,52g Só: 0,86g Zsír: 4,40g Feh.: 5,26g Cuk: g Ca: 12,50mg	Pizza szelet, Alma E: 57kcal Tel.zsír.: g CH: 15,40g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 081,19kcal	754,47kcal	787,29kcal	894,19kcal
Zsír:	37,06g	28,61g	26,53g	36,07g
Telített zsírsav:	1,99g	1,94g	2,22g	5,66g
Fehérje:	30,62g	31,19g	36,37g	28,38g
Szénhidrát:	143,50g	86,17g	87,05g	100,65g
Hozzáadott cukor:	1,00g	14,99g	g	6,99g
Só:	4,44g	3,58g	2,88g	3,48g
Ca:	45,47mg	90,49mg	21,58mg	84,99mg

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. Csillagfűrt