

Étlap

2021. november 15 - 2021. november 19

Étkezés	2021.11.15 Hétfő	2021.11.16 Kedd	2021.11.17 Szerda	2021.11.18 Csütörtök	2021.11.19 Péntek
Reggeli	paradicsom, Margarin, Kakaó ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 290kcal Tel.zsír.: 1,56g CH: 36,44g Só: 0,74g Zsír: 7,77g Feh.: 9,63g Cuk: 7,99g Ca: 5,48mg	Karamellás tej ⁷ , kockasajt 1 db ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 267kcal Tel.zsír.: g CH: 38,01g Só: 1,01g Zsír: 4,86g Feh.: 10,79g Cuk: 9,99g Ca: 12,56mg	Főtt virsli ⁶ , Tejeskávé ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 319kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 40,14g Só: 1,73g Zsír: 8,39g Feh.: 14,61g Cuk: 7,99g Ca: 15,15mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tej ⁷ , Kígyó uborka, kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 324kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 27,39g Só: 1,65g Zsír: 12,18g Feh.: 14,57g Cuk: g Ca: 17,94mg	Kenőmájas ^{6,7} , paradicsom, Vaniliás tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 266kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 28,76g Só: 1,57g Zsír: 7,90g Feh.: 12,61g Cuk: 0,50g Ca: 17,20mg
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	Gyümölcslé 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	Gyümölcslé 2dl E: 103kcal Tel.zsír.: g CH: 24,60g Só: 0,27g Zsír: g Feh.: 0,40g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Zöldség főzelék, Sertéspörkölt E: 140kcal Tel.zsír.: 0,46g CH: 1,93g Só: 0,55g Zsír: 11,87g Feh.: 5,64g Cuk: g Ca: 7,91mg	Karalábefőzelék ^{1,7} , Pipifasírt ^{1,3,7} E: 253kcal Tel.zsír.: 1,29g CH: 18,03g Só: 1,82g Zsír: 13,58g Feh.: 13,34g Cuk: g Ca: 50,38mg	Paradicsomos húsgombóc ^{1,3} E: 387kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 49,27g Só: 2,73g Zsír: 10,46g Feh.: 23,16g Cuk: 4,87g Ca: 14,71mg	Natúr sertés szelet ¹ , Tört burgonya E: 262kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 29,20g Só: 1,01g Zsír: 9,37g Feh.: 14,50g Cuk: g Ca: 19,50mg	Karfiolfőzelék ⁷ , Darált hús E: 280kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 20,83g Só: 1,80g Zsír: 14,93g Feh.: 14,57g Cuk: g Ca: 174,66mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Lekvár E: 165kcal Tel.zsír.: g CH: 35,86g Só: 0,70g Zsír: 0,40g Feh.: 4,14g Cuk: 12,46g Ca: 10,00mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{13,7,10} E: 176kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 22,02g Só: 0,88g Zsír: 6,59g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 22,43mg	Reszelt alma keksszel E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlös ⁷ , Banán 10 dkg E: 178kcal Tel.zsír.: g CH: 21,98g Só: 1,31g Zsír: 6,62g Feh.: 6,92g Cuk: g Ca: 10,00mg	Margarin, Alma, teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 231kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,63g Só: 0,58g Zsír: 5,47g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: 0,64mg
Energia:	613,94kcal	800,01kcal	725,82kcal	784,72kcal	879,80kcal
Zsír:	20,04g	25,03g	18,86g	28,18g	28,31g
Telített zsírsav:	2,01g	2,95g	2,23g	3,64g	5,49g
Fehérje:	19,41g	31,53g	37,78g	35,99g	32,46g
Szénhidrát:	79,23g	102,66g	94,41g	83,57g	113,82g
Hozzáadott cukor:	25,45g	9,99g	17,86g	5,00g	0,50g
Só:	1,98g	3,99g	4,46g	3,97g	4,21g
Ca:	23,44mg	85,38mg	29,90mg	47,48mg	192,50mg

Allergének: A változtatás jogát fenntartjuk!

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Raktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabó 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