

Étlap

2021. november 22 - 2021. november 26

Étkezés	2021.11.22 Hétfő	2021.11.23 Kedd	2021.11.24 Szerda	2021.11.25 Csütörtök	2021.11.26 Péntek
Reggeli	Májkrem ⁶ , Tej 1,5 dl ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 252kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 27,96g Só: 1,35g Zsír: 6,16g Feh.: 12,33g Cuk: g Ca: 14,13mg	Kakaó ⁷ , teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 246kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,22g Só: 0,63g Zsír: 3,66g Feh.: 9,33g Cuk: 7,99g Ca: 2,15mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Margarin, Karamellás tej ⁷ E: 244kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 31,62g Só: 0,94g Zsír: 6,25g Feh.: 8,13g Cuk: 9,99g Ca: 10,70mg	Tepertőkrem 5 dkg ¹⁰ , Tejescávé ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 249kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 40,86g Só: 1,11g Zsír: 2,52g Feh.: 9,76g Cuk: 7,99g Ca: 18,43mg	Magyaros vajkrem ³ , Vanília tej ⁷ , kenyér teljes kiőrlésű ¹ E: 234kcal Tel.zsír.: g CH: 28,02g Só: 1,01g Zsír: 6,20g Feh.: 9,34g Cuk: 0,50g Ca: 12,50mg
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	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	Tea E: 20kcal Tel.zsír.: g CH: 5,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 5,00g Ca: 0,04mg
Ebéd	Sült csirkecomb ^{1,3,4,6} , Szilvamártás ^{1,7} E: 197kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 17,24g Só: 0,63g Zsír: 7,84g Feh.: 13,99g Cuk: 6,99g Ca: 24,91mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Párolt pulykahús E: 233kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 18,26g Só: 0,57g Zsír: 10,08g Feh.: 15,69g Cuk: g Ca: 42,43mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 249kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 13,80g Só: 1,07g Zsír: 16,94g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: 57,76mg	Gyros, Tört burgonya E: 147kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 27,60g Só: 0,41g Zsír: 2,30g Feh.: 3,75g Cuk: g Ca: 10,65mg	Zöldség főzelék, Pipifasírt ^{1,3,7} E: 150kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 5,46g Só: 1,17g Zsír: 9,95g Feh.: 9,53g Cuk: g Ca: 4,34mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Tojáskrem ^{3,7,10} E: 176kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 22,02g Só: 0,88g Zsír: 6,59g Feh.: 7,00g Cuk: g Ca: 22,43mg	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , paradicsom, Natúr vajkrem 2 dkg ⁷ , Párizsi ⁶ E: 207kcal Tel.zsír.: g CH: 23,39g Só: 1,25g Zsír: 8,91g Feh.: 7,55g Cuk: g Ca: 18,70mg	Tejbedara kakaó szóráttal ^{1,7} E: 350kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 39,69g Só: 0,43g Zsír: 7,05g Feh.: 14,52g Cuk: 5,00g Ca: 11,08mg	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	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , paradicsom, Margarin, Párizsi ⁶ E: 205kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 22,87g Só: 1,30g Zsír: 9,06g Feh.: 7,32g Cuk: g Ca: 19,34mg
Energia:	644,85kcal	705,59kcal	862,08kcal	639,45kcal	608,56kcal
Zsír:	20,60g	22,65g	30,24g	7,77g	25,21g
Telített zsírsav:	4,09g	1,38g	3,82g	0,32g	2,23g
Fehérje:	33,32g	32,56g	32,13g	19,61g	26,19g
Szénhidrát:	72,22g	81,87g	90,11g	115,67g	61,35g
Hozzáadott cukor:	11,99g	12,99g	19,98g	7,99g	5,49g
Só:	2,87g	2,45g	2,45g	2,47g	3,48g
Ca:	61,51mg	63,31mg	79,58mg	39,08mg	36,22mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Szarvasmarha és abból készült termékek 12. Kávé és kávétermékek 13. Párizsi és kókuszolaj 14. Csirke