

Étlap

2021. november 29 - 2021. december 3

Étkezés	2021.11.29 Hétfő	2021.11.30 Kedd	2021.12.01 Szerda	2021.12.02 Csütörtök	2021.12.03 Péntek
Reggeli	Sajtkrém tömlös ₇ , Kakaó ₇ , Csemege uborka, kenyér teljes kiörlésű ₁ E: 313kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 37,41g Só: 3,32g Zsír: 9,03g Feh.: 12,80g Cuk: 7,99g Ca: 35,65mg	Szalámi csemege 1 dkg, Margarin, Tejeskávét ₇ , kenyér teljes kiörlésű ₁ E: 323kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 39,10g Só: 1,52g Zsír: 10,83g Feh.: 11,24g Cuk: 7,99g Ca: 17,58mg	Májkrem ₆ , Vaniliás tej ₇ , kenyér teljes kiörlésű ₁ E: 239kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 28,46g Só: 1,31g Zsír: 5,71g Feh.: 11,31g Cuk: 0,50g Ca: 14,13mg	Magyaros vajkrém ₃ , paradicsom, Karamellás tej ₇ , kenyér teljes kiörlésű ₁ E: 278kcal Tel.zsír.: g CH: 38,72g Só: 1,02g Zsír: 6,26g Feh.: 9,64g Cuk: 9,99g Ca: 15,26mg	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
Tízórai	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	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	Sárgarépa főzelék _{1,7} , Darált hús E: 254kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 22,56g Só: 1,00g Zsír: 13,68g Feh.: 9,16g Cuk: 2,92g Ca: 105,71mg	Zöldborsó főzelék _{1,7} , Natúr sertésszelet ₁ E: 253kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 21,23g Só: 1,11g Zsír: 10,10g Feh.: 17,37g Cuk: g Ca: 46,98mg	Sóskafezelék _{1,7} , Natúr sertésszelet ₁ , Hasáb burgonya E: 528kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 49,27g Só: 3,18g Zsír: 29,22g Feh.: 15,51g Cuk: 2,00g Ca: 101,59mg	Sertéspörkölt, Karalábefőzelék _{1,7} E: 243kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 14,50g Só: 1,20g Zsír: 15,50g Feh.: 9,46g Cuk: g Ca: 53,95mg	Paprikás burgonya virslivel ₆ E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Margarin, Mandarin E: 186kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 30,44g Só: 0,79g Zsír: 4,72g Feh.: 4,68g Cuk: g Ca: 31,34mg	Krémtúró, teljes kiörlésű kifli ₁ E: 148kcal Tel.zsír.: g CH: 27,01g Só: 0,48g Zsír: 1,42g Feh.: 4,88g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű kenyér ₁ , Mogyorókrém, Alma E: 166kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 35,49g Só: 0,69g Zsír: 1,10g Feh.: 4,18g Cuk: g Ca: 10,00mg	Margarin, kivi, teljes kiörlésű kifli ₁ E: 239kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,20g Só: 0,58g Zsír: 6,01g Feh.: 5,78g Cuk: g Ca: 34,84mg	Reszelt alma keksszel E: kcal Tel.zsír.: g CH: g Só: g Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg
Energia:	855,91kcal	743,88kcal	952,47kcal	863,96kcal	207,62kcal
Zsír:	27,43g	22,35g	36,03g	27,77g	6,20g
Telített zsírsav:	2,76g	3,78g	5,51g	2,12g	g
Fehérje:	27,03g	33,49g	31,00g	25,28g	8,20g
Szénhidrát:	115,00g	92,34g	118,22g	115,02g	18,84g
Hozzáadott cukor:	10,91g	12,99g	7,49g	9,99g	5,00g
Só:	5,38g	3,11g	5,18g	3,07g	0,26g
Ca:	172,69mg	64,61mg	125,76mg	104,05mg	0,04mg

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. Szójaabau 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