

Alsótagozat

Étlap

2023. június 5 - 2023. június 9

Étkezés	2023.06.05 Hétfő	2023.06.06 Kedd	2023.06.07 Szerda	2023.06.08 Csütörtök	2023.06.09 Péntek
Tízórai	*Jégcsap retek, Tea, rozskenyér [1], vajkrém [7], teljesőrlésű kenyér [1] E: 373,91kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 57,76g Só: 1,47g Zsír: 8,73g Feh.: 11,91g Cuk: 8,99g Ca: mg	Briós [1,3,7], Tejeskávé [1,7] E: 377,60kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 60,53g Só: 0,83g Zsír: 8,63g Feh.: 13,66g Cuk: 17,16g Ca: 285,00mg	Csicseriborsókrém [11], Kakaó [7], rozskenyér [1] E: 388,54kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 60,87g Só: 1,05g Zsír: 10,98g Feh.: 15,80g Cuk: 18,11g Ca: 285,00mg	Tea, gépsonka [1,6,7,9,10], Aima csökkentett zsírtartalmú [7], rozskenyér [1] E: 220,89kcal Tel.zsír: 1,58g CH: 35,91g Só: 1,24g Zsír: 3,87g Feh.: 6,16g Cuk: 8,99g Ca: mg	Tej [7], x mogyorós kakaós krém Nuttini, teljesőrlésű kenyér [1] E: 393,61kcal Tel.zsír: 2,39g CH: 51,15g Só: 0,74g Zsír: 14,65g Feh.: 14,03g Cuk: g Ca: 285,00mg
Ebéd	Tojásleves, csurgatott [1,3,9], Chilisbab, kenyér [1] E: 603,79kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 73,14g Só: 1,18g Zsír: 18,23g Feh.: 32,33g Cuk: 1,20g Ca: mg	Kakaós csiga házi [1,3,7], Székelykáposzta [1,7] E: 660,70kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 65,78g Só: 1,78g Zsír: 31,89g Feh.: 25,01g Cuk: 16,39g Ca: 64,48mg	*Gesztenyekrémeleves pirított almakockák [7], Gyros tál [7] E: 820,58kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 111,08g Só: 1,73g Zsír: 18,55g Feh.: 43,18g Cuk: 17,98g Ca: 435,00mg	Sertésraguleves, [1,9], Tészta köret [1,3], Gombapaprikás [1,7] E: 630,13kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 73,51g Só: 0,31g Zsír: 20,10g Feh.: 29,94g Cuk: 0,45g Ca: 25,00mg	Húsgombóc leves [1,3,9], túrós derelye [1,3,7], Tejföl öntet [7] E: 662,85kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 99,12g Só: 1,86g Zsír: 18,22g Feh.: 21,08g Cuk: 33,48g Ca: 40,00mg
Uzsonna	háztartási keksz [1,3,7] E: 207,00kcal Tel.zsír: 0,99g CH: 39,00g Só: 0,49g Zsír: 3,40g Feh.: 4,90g Cuk: 9,25g Ca: mg	Zöldáru paprika, kockasajt [7], rozs kifli TK. [1,11] E: 179,32kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 18,73g Só: 0,45g Zsír: 3,64g Feh.: 5,13g Cuk: g Ca: 89,82mg	*Müzli szelet [1,5,6,7,8] E: 0,16kcal Tel.zsír: g CH: 0,03g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: g Ca: mg	*kígyóborka, Snidlinges túrókrém [7], tejes kifli [1,3,7] E: 248,82kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 30,72g Só: 0,69g Zsír: 5,82g Feh.: 12,91g Cuk: g Ca: 42,00mg	Gyümölcs joghurt [7], x alma E: 156,00kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 24,50g Só: 0,23g Zsír: 4,40g Feh.: 4,53g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 184,70kcal	1 217,61kcal	1 209,28kcal	1 099,85kcal	1 212,45kcal
Zsír:	30,36g	44,16g	29,54g	29,79g	37,27g
Telített zsírsav:	9,13g	9,29g	10,08g	7,33g	10,54g
Fehérje:	49,14g	43,80g	58,98g	49,01g	39,63g
Szénhidrát:	169,91g	145,04g	171,98g	140,14g	174,77g
Hozzáadott cukor:	19,44g	33,55g	36,09g	9,44g	33,48g
Só:	3,14g	3,07g	2,78g	2,24g	2,83g
Ca:	mg	439,30mg	720,00mg	67,00mg	325,00mg

Allergének:

1. Glutén 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmészvezető: Bódi Benjámin
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

