

Felső tagozat

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, vajkrém [7], rozsoskenyér [1] E: 276,63kcal Tel.zsír: 6,02g CH: 41,82g Só: 1,20g Zsír: 6,96g Feh.: 7,21g Cuk: 9,99g Ca: mg	Briós [1,3,7], Tejeskávé [1,7] E: 381,62kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 61,53g Só: 0,83g Zsír: 8,63g Feh.: 13,66g Cuk: 18,16g Ca: 285,00mg	Csicseriborsókrém [11], Kakaó [7], rozsoskenyér [1] E: 461,05kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 71,73g Só: 1,31g Zsír: 13,31g Feh.: 18,33g Cuk: 18,11g Ca: 285,00mg	Tea, rozsoskenyér [1], Aima csökkentett zsírtartalmú [7], gépsonka [1,6,7,9,10] E: 277,53kcal Tel.zsír: 2,76g CH: 41,82g Só: 1,63g Zsír: 6,54g Feh.: 7,73g Cuk: 9,99g Ca: mg	Tej [7], x mogyorós kakaós krém Nuttini, teljesörlesű kenyér [1] E: 443,41kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 59,59g Só: 0,90g Zsír: 15,41g Feh.: 16,21g Cuk: g Ca: 285,00mg
Ebéd	Tojásleves, csurgatott [1,3,9], kenyérkocka [1,3,7], Chilisbab, kenyér [1] E: 750,84kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 97,45g Só: 1,43g Zsír: 21,76g Feh.: 35,98g Cuk: 4,62g Ca: mg	Kakaós csiga házi [1,3,7], Székelykáposzta [1,7], kenyér [1] E: 738,38kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 81,01g Só: 2,09g Zsír: 32,24g Feh.: 27,80g Cuk: 16,39g Ca: 64,48mg	*Gesztenyekrémeles pirított almakockák [7], Gyros tál [7] E: 873,97kcal Tel.zsír: 7,89g CH: 118,09g Só: 1,82g Zsír: 20,42g Feh.: 44,61g Cuk: 18,98g Ca: 459,00mg	Sertésraguleves, [1,9], Tészta köret [1,3], Gombapaprikás [1,7] E: 689,30kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 77,58g Só: 0,32g Zsír: 23,45g Feh.: 31,96g Cuk: 0,68g Ca: 28,00mg	Húsgombóc leves [1,3,9], túrósz derelye [1,3,7], Tejföl öntet [7] E: 697,59kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 104,93g Só: 2,00g Zsír: 18,90g Feh.: 22,28g Cuk: 35,08g Ca: 45,00mg
Uzsonna	háztartási keksz [1,3,7] E: 289,80kcal Tel.zsír: 1,39g CH: 54,60g Só: 0,69g Zsír: 4,76g Feh.: 6,86g Cuk: 12,95g Ca: mg	Zöldáru paprika, kokasajt [7], rozs kifli TK. [1,11] E: 181,28kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 19,03g Só: 0,46g Zsír: 3,67g Feh.: 5,25g 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: 346,14kcal Tel.zsír: 3,19g CH: 45,09g Só: 1,03g Zsír: 7,41g Feh.: 16,62g Cuk: g Ca: 49,00mg	Gyümölcs joghurt [7], x alma E: 162,20kcal Tel.zsír: 2,75g CH: 25,90g Só: 0,24g Zsír: 4,48g Feh.: 4,61g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 317,27kcal	1 301,27kcal	1 335,18kcal	1 312,97kcal	1 303,20kcal
Zsír:	33,47g	44,54g	33,73g	37,39g	38,79g
Telített zsírsav:	9,72g	9,41g	11,11g	9,63g	11,11g
Fehérje:	50,05g	46,70g	62,94g	56,31g	43,09g
Szénhidrát:	193,87g	161,57g	189,85g	164,48g	190,42g
Hozzáadott cukor:	27,56g	34,55g	37,09g	10,67g	35,08g
Só:	3,31g	3,37g	3,13g	2,98g	3,13g
Ca:	mg	439,30mg	744,00mg	77,00mg	330,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

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

