

Étlap

Alap 7-10 éves

2019. január 14 - 2019. január 18

Étkezés	2019.01.14 Hétfő	2019.01.15 Kedd	2019.01.16 Szerda	2019.01.17 Csütörtök	2019.01.18 Péntek
Tízórai	tej ⁷ , margarin, tavaszi felvágott ⁶ , zsemle E: 310,20kcal Tel.zsír: 1,10g Feh.: 13,62g CH: 39,72g Só: 1,28g Ca: 255,42mg Cuk: 0,00% Zsír: 30,50%	Tejescávé 2 dl ⁷ , margarin, gépsonka, zöldpaprika E: 243,30kcal Tel.zsír: 0,55g Feh.: 12,02g CH: 28,22g Só: 0,36g Ca: 250,13mg Cuk: 15,15% Zsír: 33,10%	Kakaó 2 dl ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 271,23kcal Tel.zsír: 0,98g Feh.: 11,85g CH: 38,88g Só: 0,23g Ca: 246,80mg Cuk: 19,74% Zsír: 22,17%	Tea 2 dl, margarin, FÜSTÖLT SAJT EDÁMI, kenyér, paradicsom E: 210,95kcal Tel.zsír: 0,00g Feh.: 5,40g CH: 37,29g Só: 1,21g Ca: 13,95mg Cuk: 17,47% Zsír: 19,27%	tej ⁷ , margarin, zsemle, olasz felvágott ⁶ , retek E: 341,96kcal Tel.zsír: 2,29g Feh.: 14,41g CH: 39,53g Só: 1,76g Ca: 256,80mg Cuk: 0,00% Zsír: 36,50%
Ebéd	Tavaszi zöldségleves ^{9,1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék, vagdalt ^{1,3} , kenyér E: 1 033,46kcal Tel.zsír: 6,61g Feh.: 21,81g CH: 70,18g Só: 3,87g Ca: 96,96mg Cuk: 0,00% Zsír: 65,49%	Lebbencsleves ^{1,3,9} , Harcsapaprikás ^{1,4,7} , tészta köret (orsó) ^{1,3} E: 808,33kcal Tel.zsír: 3,54g Feh.: 33,62g CH: 104,22g Só: 1,30g Ca: 54,55mg Cuk: 0,00% Zsír: 32,16%	Tojásleves ^{1,3} , Bácskai rizses hús, csemege uborka E: 801,88kcal Tel.zsír: 1,75g Feh.: 26,11g CH: 77,09g Só: 1,86g Ca: 42,00mg Cuk: 0,00% Zsír: 48,99%	Brokkoli krémleves levesgyönggyel ^{1,7,9,8} , kis bécsi ^{1,3} , petr.burgonya, csemege uborka E: 1 082,05kcal Tel.zsír: 6,07g Feh.: 33,15g CH: 110,73g Só: 3,90g Ca: 132,60mg Cuk: 0,00% Zsír: 45,98%	Hamis gulyásleves ^{9,1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7,9} , Natúr sertésszelet ¹ , kenyér E: 859,60kcal Tel.zsír: 2,71g Feh.: 40,58g CH: 97,09g Só: 4,00g Ca: 170,30mg Cuk: 1,43% Zsír: 35,77%
Uzsonna	puding, korpovit keksz ^{1,6} E: 258,00kcal Tel.zsír: 0,00g Feh.: 5,48g CH: 42,10g Só: 0,00g Ca: 0,00mg Cuk: 0,00% Zsír: 58,65%	Almás linzer ^{1,3} , mandarin E: 268,72kcal Tel.zsír: 0,03g Feh.: 6,14g CH: 58,64g Só: 0,45g Ca: 27,34mg Cuk: 19,81% Zsír: 3,33%	húskrém ^{10,9} , zsemle, póréhagyma E: 257,94kcal Tel.zsír: 0,00g Feh.: 10,59g CH: 30,15g Só: 0,91g Ca: 26,16mg Cuk: 0,00% Zsír: 35,39%	Piskóta szelet, mandarin E: 137,45kcal Tel.zsír: 0,00g Feh.: 1,73g CH: 22,96g Só: 0,00g Ca: 11,50mg Cuk: 0,00% Zsír: 28,01%	Amerikai fánk ^{1,3,7} E: 95,76kcal Tel.zsír: 0,00g Feh.: 2,42g CH: 14,16g Só: 0,00g Ca: 0,00mg Cuk: 0,00% Zsír: 28,90%
Energia:	1 601,66kcal	1 320,35kcal	1 331,05kcal	1 430,45kcal	1 297,31kcal
Telített zsírsav:	7,71g	4,12g	2,72g	6,07g	5,00g
Fehérje:	40,91g	51,77g	48,55g	40,28g	57,42g
Szénhidrát:	152,00g	191,08g	146,12g	170,98g	150,78g
Só:	5,15g	2,11g	3,01g	5,10g	5,76g
Ca:	352,38mg	332,03mg	314,96mg	158,05mg	427,10mg
Cukor (en%):	0,00%	6,82%	4,02%	2,58%	0,95%
Zsír (en%):	57,61%	26,47%	40,89%	40,31%	35,46%

Allergének:

1. Glutént 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt