

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2019. április 8 - 2019. április 12

Étkezés	2019.04.08 Hétfő	2019.04.09 Kedd	2019.04.10 Szerda	2019.04.11 Csütörtök	2019.04.12 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Zöldárú paradicsom, Májkrém ₆ , Ivólé 100% E: 215kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 17,12g Só: 0,73g Zsír: 14,27g Feh.: 4,15g Cuk: 0,00g Ca: 10,73mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldárú paradicsom, Sajtkrém /n./ ₇ , Tea - gyümölcs E: 388kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 57,24g Só: 1,18g Zsír: 8,63g Feh.: 13,96g Cuk: 9,99g Ca: 38,66mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Lekvár fekete áfonya, Tej 2 dl ₇ E: 499kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 71,02g Só: 1,17g Zsír: 11,00g Feh.: 23,32g Cuk: 0,00g Ca: 32,00mg	Sajtos-vajas teljeskiőrlésű zsemle _{1,7} , Zöldárú paradicsom E: 449kcal Tel.zsír.: 15,76g CH: 17,43g Só: 2,25g Zsír: 31,95g Feh.: 22,26g Cuk: 0,00g Ca: 429,78mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Brokkolikrém E: 318kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 42,58g Só: 1,28g Zsír: 9,09g Feh.: 10,52g Cuk: 0,00g Ca: 76,88mg
Ebéd	Marha húsleves _{1,3} , Túrós linzer _{1,3,7} E: 739kcal Tel.zsír.: 1,03g CH: 131,68g Só: 0,70g Zsír: 10,75g Feh.: 27,08g Cuk: 11,99g Ca: 121,21mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Köményes sertés sült, Burgonyafőzelék _{1,7} , Kenyer 4 dkg ₁ E: 845kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 82,49g Só: 3,55g Zsír: 42,34g Feh.: 29,25g Cuk: 0,00g Ca: 144,31mg	Magyaros gombaleves ₁ , Tészta betét _{1,3} , Zöldséges csirkecombfilé, Párolt bulgur ₁ E: 818kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 107,96g Só: 0,70g Zsír: 24,51g Feh.: 45,15g Cuk: 0,00g Ca: 94,65mg	Köleses burgonyagombóclevés _{3,7,9} , Tökfőzelék _{1,7} , Pulykapörkölt, Kenyer 4 dkg ₁ E: 795kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 81,59g Só: 1,02g Zsír: 33,87g Feh.: 37,93g Cuk: 0,00g Ca: 128,31mg	Fahéjas meggyleves _{1,7} , Karfiolos sertésborda _{7,8} , Főtt rizs E: 989kcal Tel.zsír.: 7,36g CH: 117,20g Só: 0,94g Zsír: 38,53g Feh.: 36,46g Cuk: 29,97g Ca: 182,08mg
Uzsonna	korpás zsemle ₁ , Zöldárú paradicsom, Olasz felvágott ₆ E: 311kcal Tel.zsír.: 5,77g CH: 25,15g Só: 2,42g Zsír: 15,50g Feh.: 11,40g Cuk: 0,00g Ca: 14,87mg	Tejszelet + alma _{1,7} E: 56kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 10,98g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,68g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	Túró rudi _{5,7} , Rozs- korongok kakaós bevonattal _{5,6,7,8} E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 3,32g Só: 0,00g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	kockasajt ₇ , Fokhagymás kifli E: 199kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,24g Só: 0,00g Zsír: 6,69g Feh.: 8,53g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma /fél/, Briós /Hartai _{1,3,7} E: 226kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 32,25g Só: 0,24g Zsír: 5,30g Feh.: 5,70g Cuk: 0,00g Ca: 14,62mg
Energia:	1 264,47kcal	1 288,61kcal	1 394,28kcal	1 442,35kcal	1 533,15kcal
Zsír:	40,52g	51,77g	37,70g	72,50g	52,92g
Telített zsírsav:	10,73g	7,54g	2,09g	19,93g	10,26g
Fehérje:	42,63g	43,89g	69,38g	68,72g	52,68g
Szénhidrát:	173,95g	150,71g	182,30g	125,26g	192,04g
Hozzáadott cukor:	11,99g	9,99g	0,00g	0,00g	29,97g
Só:	3,85g	4,74g	1,87g	3,26g	2,46g
Ca:	146,80mg	198,72mg	126,65mg	558,08mg	273,58mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

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