Felnõtt 3 x étkezõ

Étlap

2019. június 3 - 2019. június 7

Étkezés	2019.06.03 Hétfõ	2019.06.04 Kedd	2019.06.05 Szerda	2019.06.06 Csütörtök	2019.06.07 Péntek
Tízórai	Zsemle[1], Zöldárú paradicsom, Májkrém[6], Tea - gyümölcs E: 316kcal Zsír: 14,10g Tel.zsír.: 3,94g Feh.: 5,90g CH: 36,11g Cuk: 9,99g Só: 0,73g Ca: 10,79mg	teljes kiõrlésû kenyér[1], Zöldáru lila hagyma, Párizsi[6], Tea - gyümölcs E: 315kcal Zsír: 7,09g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,61g CH: 45,82g Cuk: 9,99g Só: 1,65g Ca: 42,16mg	teljes kiõrlésû zsemle[1], Tej 2 dl[7], Ivólé 100%, Brokkolikrém E: 366kcal Zsír: 16,27g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 16,87g CH: 36,28g Cuk: 0,00g Só: 0,50g Ca: 50,16mg	teljes kiõrlésû zsemle[1], Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú paradicsom E: 135kcal Zsír: 6,28g Tel.zsír.: 1,63g Feh.: 2,90g CH: 16,45g Cuk: 0,00g Só: 0,50g Ca: 11,06mg	Sajtos kifli[1,3], Tej 2 dl[7] E: 299kcal Zsír: 10,48g Tel.zsír.: 0,85g Feh.: 16,82g CH: 32,42g Cuk: 0,00g Só: 0,43g Ca: 32,78mg
Ebéd	Zellerkrémleves 1[1,3,7,9], Túrós tészta[1,3,7] E: 646kcal Zsír: 23,84g Tel.zsír.: 4,19g Feh.: 23,17g CH: 82,02g Cuk: 0,00g Só: 0,47g Ca: 97,20mg	Sajtgombóc leves[1,3,7], Zöldbabfõzelék[1,7], Fasírt (sertés)[1,3], Kenyér[1] E: 1 082kcal Zsír: 63,43g Tel.zsír.: 8,91g Feh.: 39,46g CH: 88,93g Cuk: 0,00g Só: 3,05g Ca: 202,67mg	Húsleves csigatésztával[1,3,9], Lecsós csirke, Tarhonya köret[1,3] E: 859kcal Zsír: 39,20g Tel.zsír.: 1,33g Feh.: 46,23g CH: 75,21g Cuk: 0,00g Só: 3,55g Ca: 60,37mg	Lebbencsleves[1], Rakott karfiol[7], Kenyér[1] E: 1 023kcal Zsír: 47,69g Tel.zsír.: 4,61g Feh.: 35,42g CH: 112,61g Cuk: 0,00g Só: 2,47g Ca: 172,52mg	Fahéjas almaleves[1,7], Rántott csirkemell[1,3], Burgonyapüré p.[7], friss saláta E: 655kcal Zsír: 22,87g Tel.zsír.: 4,97g Feh.: 31,32g CH: 78,69g Cuk: 14,99g Só: 1,31g Ca: 56,13mg
Uzsonna	teljes kiõrlésû kenyér[1], Szalámis /kométás/, Zöldárú paradicsom E: 506kcal Zsír: 29,18g Tel.zsír.: 9,66g Feh.: 19,94g CH: 35,46g Cuk: 0,00g Só: 3,34g Ca: 40,90mg	Zsemle[1], Méz E: 161kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,13g CH: 31,74g Cuk: 0,00g Só: 0,39g Ca: 5,28mg	Kifli[1], Joghurt gyümölcsös[7] E: 279kcal Zsír: 5,20g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 12,12g CH: 45,40g Cuk: 0,00g Só: 0,61g Ca: 132,00mg	Kevert almás süti[1,3] E: 351kcal Zsír: 10,27g Tel.zsír.: 2,45g Feh.: 7,92g CH: 56,51g Cuk: 9,99g Só: 0,27g Ca: 24,28mg	Alma, müzliszelet[1,5] E: 56kcal Zsír: 0,62g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 0,66g CH: 10,81g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 15,75mg
Energia:	1 468,08kcal	1 558,15kcal	1 504,12kcal	1 509,26kcal	1 010,14kcal
Zsír:	67,11g	70,52g	60,67g	64,25g	33,97g
Telített zsírsav:	17,78g	8,91g	5,20g	8,69g	5,81g
Fehérje:	49,01g	55,20g	75,22g	46,25g	48,80g
Szénhidrát:	153,59g	166,49g	156,89g	185,56g	121,92g
Hozzáadott cukor:	9,99g	9,99g	0,00g	9,99g	14,99g
Só:	4,54g	5,09g	4,66g	3,24g	1,76g
Ca:	148,89mg	250,10mg	242,52mg	207,86mg	104,66mg

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt