

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2019. június 24 - 2019. június 28

Étkezés	2019.06.24 Hétfő	2019.06.25 Kedd	2019.06.26 Szerda	2019.06.27 Csütörtök	2019.06.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Házi húskrém <sub>1</sub> , Tea - gyümölcs  E: 523kcal Tel.zsír.: 8,14g CH: 47,53g Só: 2,77g  Zsír: 27,10g Feh.: 17,18g Cuk: 9,99g Ca: 44,86mg	korpás zsemle <sub>1</sub> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Ivólé  E: 285kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 45,60g Só: 0,42g  Zsír: 6,21g Feh.: 4,80g Cuk: 0,00g Ca: 12,16mg	teljes kiőrlésű zsemle tojáskrém <sub>1,3,10</sub> , Tej 2 dl  E: 366kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 35,38g Só: 0,51g  Zsír: 16,68g Feh.: 16,62g Cuk: 0,00g Ca: 7,99mg	Natúr vajkrém <sub>7</sub> , Zöldáru pirosretek, Kenyér <sub>1</sub>  E: 338kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 54,58g Só: 2,02g  Zsír: 8,60g Feh.: 10,46g Cuk: 0,00g Ca: 20,00mg	Zsemle <sub>1</sub> , Körözött <sub>7</sub> , Ivólé  E: 321kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 47,01g Só: 0,94g  Zsír: 6,02g Feh.: 13,16g Cuk: 0,00g Ca: 67,51mg
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves <sub>1</sub> , Túrós lepény <sub>1,3,7</sub>  E: 822kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 111,57g Só: 0,70g  Zsír: 22,45g Feh.: 42,00g Cuk: 22,98g Ca: 130,05mg	Sajtgombóc leves <sub>1,3,7</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Sült csirke, Kenyér 4 dkg <sub>1</sub>  E: 932kcal Tel.zsír.: 8,05g CH: 66,68g Só: 1,72g  Zsír: 45,83g Feh.: 60,15g Cuk: 0,00g Ca: 214,07mg	Marhapörkölt, Galuska házi <sub>1,3</sub> , Spárga leves <sub>1,3</sub> , Savanyúság  E: 1 058kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 144,22g Só: 4,59g  Zsír: 30,62g Feh.: 48,70g Cuk: 5,00g Ca: 58,92mg	Csirkeaprólék leves <sub>1,3</sub> , Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub> , Húsgombóc <sub>3</sub> , Kenyér 5 dkg <sub>1</sub>  E: 992kcal Tel.zsír.: 6,97g CH: 80,73g Só: 1,65g  Zsír: 51,51g Feh.: 50,18g Cuk: 0,00g Ca: 154,05mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Zöldséges sertés ragu, Párolt rizs  E: 816kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 95,58g Só: 3,42g  Zsír: 35,29g Feh.: 22,71g Cuk: 14,99g Ca: 76,68mg
<b>Uzsonna</b>	Zsemle <sub>1</sub> , Szalámi paprikás, Zöldáru uborka  E: 178kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 23,70g Só: 0,80g  Zsír: 4,20g Feh.: 6,18g Cuk: 0,00g Ca: 10,38mg	Gofri vaniliás krémlel <sub>1,3,5,7,8,11,12</sub>  E: 193kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,25g Só: 0,28g  Zsír: 6,23g Feh.: 2,02g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Sajtos kifli <sub>1,3</sub> , Alma  E: 125kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 22,12g Só: 0,45g  Zsír: 2,08g Feh.: 3,82g Cuk: 0,00g Ca: 48,53mg	teljes kiőrlésű zsemle <sub>1</sub> , Zöldáru-retek, Margarin  E: 150kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 15,87g Só: 0,62g  Zsír: 8,33g Feh.: 3,03g Cuk: 0,00g Ca: 22,75mg	Alma, bombi mézes <sub>1</sub>  E: 54kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 10,82g Só: 0,01g  Zsír: 0,64g Feh.: 0,63g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg
Energia:	1 523,13kcal	1 409,41kcal	1 549,57kcal	1 480,48kcal	1 190,97kcal
Zsír:	53,75g	58,26g	49,37g	68,44g	41,95g
Telített zsírsav:	12,80g	9,72g	7,41g	9,59g	4,47g
Fehérje:	65,36g	66,97g	69,14g	63,66g	36,50g
Szénhidrát:	182,80g	145,53g	201,71g	151,18g	153,42g
Hozzáadott cukor:	32,97g	0,00g	5,00g	0,00g	14,99g
Só:	4,28g	2,42g	5,55g	4,29g	4,37g
Ca:	185,29mg	226,23mg	115,44mg	196,80mg	159,94mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Glutént tartalmazó gabona              | 8. Diófélék                            |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek   | 9. Zeller és abból készült termékek    |
| 3. Tojás és abból készült termékek        | 10. Mustár és abból készült termékek   |
| 4. Halak és azokból készült termékek      | 11. Szezámag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                         |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                        |
| 7. Tej és abból készült termékek          | 14. Csillagfürt                        |