

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2019. szeptember 9 - 2019. szeptember 13

Étkezés	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldárú paradicsom, Margarin, Ivólé 100%  E: 284kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 35,57g Só: 1,14g  Zsír: 9,80g Feh.: 8,20g Cuk: 0,00g Ca: 31,37mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Házi húskrém <sup>1,6</sup> , Zöldárú lila hagyma, Tej 1,5 dl <sup>7</sup>  E: 551kcal Tel.zsír: 8,14g CH: 44,98g Só: 2,87g  Zsír: 29,08g Feh.: 21,44g Cuk: 0,00g Ca: 42,10mg	Mézes zsemle /diétás/ <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 259kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 29,51g Só: 0,01g  Zsír: 9,00g Feh.: 13,71g Cuk: 0,00g Ca: 0,11mg	teljes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Zöldárú paradicsom, Főtt tojás <sup>3</sup> , Tea - gyümölcs  E: 150kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 26,35g Só: 0,56g  Zsír: 2,43g Feh.: 5,28g Cuk: 9,99g Ca: 17,43mg	teljes kiörlésű kenyér sonka <sup>1,6</sup> , Zöldárú poré hagyma, limonádé  E: 453kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 58,55g Só: 2,43g  Zsír: 10,74g Feh.: 22,02g Cuk: 19,98g Ca: 75,30mg
<b>Ebéd</b>	Halgombóc leves kék cápából <sup>1,3,4</sup> , Túrós linzer <sup>1,3,7</sup>  E: 822kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 137,59g Só: 0,85g  Zsír: 12,58g Feh.: 38,03g Cuk: 12,49g Ca: 103,85mg	Zöldborsóleves <sup>1</sup> , Tészta betét <sup>1,3</sup> , Zelleres burgonyafőzelék <sup>1,7,9</sup> , Köleses sertés vagdalt <sup>1,3,7,9</sup>  E: 761kcal Tel.zsír: 4,23g CH: 49,04g Só: 0,76g  Zsír: 44,13g Feh.: 23,13g Cuk: 0,00g Ca: 118,02mg	Magyaros karfiolleves <sup>1</sup> , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel <sup>6</sup> , Párolt barna rizs  E: 873kcal Tel.zsír: 2,22g CH: 105,05g Só: 2,84g  Zsír: 30,91g Feh.: 41,34g Cuk: 0,00g Ca: 140,54mg	Libanyak leves <sup>1,3,9</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Pulykapörkölt <sup>1</sup> , Kenyér 4 dkg <sup>1</sup>  E: 931kcal Tel.zsír: 9,04g CH: 65,71g Só: 4,00g  Zsír: 50,11g Feh.: 51,38g Cuk: 0,00g Ca: 110,74mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Sajtos tejfölös sertés karaj <sup>7</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Céklasaláta  E: 903kcal Tel.zsír: 7,44g CH: 102,70g Só: 0,85g  Zsír: 35,26g Feh.: 39,35g Cuk: 18,98g Ca: 203,71mg
<b>Uzsonna</b>	Szendvics szalámis <sup>1,6,7</sup> , Zöldárú paprika  E: 208kcal Tel.zsír: 7,61g CH: 4,65g Só: 1,40g  Zsír: 15,62g Feh.: 12,03g Cuk: 0,00g Ca: 172,51mg	kockasajt <sup>7</sup> , 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	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Nektarin, babapiskóta <sup>1,3</sup>  E: 233kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 44,98g Só: 0,07g  Zsír: 3,15g Feh.: 5,69g Cuk: 14,99g Ca: 16,48mg	Alma, Rozs-korongok kakaós bevonattal  E: 61kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,84g Só: 0,01g  Zsír: 0,94g Feh.: 0,72g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg
Energia:	1 313,92kcal	1 509,73kcal	1 332,45kcal	1 313,75kcal	1 417,31kcal
Zsír:	38,00g	79,89g	44,91g	55,70g	46,94g
Telített zsírsav:	11,36g	12,37g	3,20g	10,28g	9,92g
Fehérje:	58,26g	53,11g	60,45g	62,35g	62,09g
Szénhidrát:	177,80g	120,26g	161,56g	137,04g	173,09g
Hozzáadott cukor:	12,49g	0,00g	0,00g	24,98g	38,96g
Só:	3,39g	3,64g	3,08g	4,64g	3,29g
Ca:	307,73mg	160,12mg	147,39mg	144,65mg	294,76mg

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