

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. május 4 - 2020. május 8

Étkezés	2020.05.04 Hétfő	2020.05.05 Kedd	2020.05.06 Szerda	2020.05.07 Csütörtök	2020.05.08 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Tea - gyümölcs E: 318kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 46,57g Só: 0,94g Zsír: 5,65g Feh.: 15,43g Cuk: 9,99g Ca: 37,66mg	Zsemle felvágott / diétás ₁ , Zöldáru paradicsom E: 311kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 2,65g Só: 2,41g Zsír: 27,58g Feh.: 12,34g Cuk: 0,00g Ca: 15,41mg	Teljes kiörlésű stangli, Brokkolikrém, Tej 2 dl E: 384kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 37,78g Só: 0,11g Zsír: 17,69g Feh.: 17,48g Cuk: 0,00g Ca: 44,88mg	Korpás zsemle, almás sajtkrém _{1,7} , Tea - gyümölcs E: 234kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 34,72g Só: 0,32g Zsír: 4,86g Feh.: 6,84g Cuk: 9,99g Ca: 13,34mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru retek, Májkrém ₆ , Kakaó neszkakaóból _{6,7} E: 584kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 74,41g Só: 1,27g Zsír: 20,22g Feh.: 19,61g Cuk: 19,98g Ca: 45,57mg
Ebéd	Alma, Halgombóc leves _{1,3,4} , Mákos tészta E: 669kcal Tel.zsír.: 4,15g CH: 91,64g Só: 0,36g Zsír: 19,53g Feh.: 29,85g Cuk: 0,10g Ca: 316,74mg	Libanyak leves _{1,3,9} , Töltött paprika _{1,3} , Burgonya fél adag E: 928kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 85,96g Só: 1,86g Zsír: 45,57g Feh.: 39,87g Cuk: 14,99g Ca: 62,43mg	Zöldborsóleves ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3,7} , Zöldséges rizs /kukorica E: 1 034kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 112,77g Só: 0,47g Zsír: 35,38g Feh.: 60,63g Cuk: 0,00g Ca: 68,18mg	Gombakrémleves _{1,7} , Tejfölös pulykatokány _{1,7} , Tészta köret- Teljeskiörlésű tészta _{1,3} E: 1 030kcal Tel.zsír.: 7,80g CH: 93,53g Só: 1,93g Zsír: 52,81g Feh.: 40,57g Cuk: 0,00g Ca: 70,20mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Piritott csirkemáj, Burgonyapüré ₇ E: 513kcal Tel.zsír.: 2,55g CH: 74,34g Só: 3,40g Zsír: 17,10g Feh.: 13,39g Cuk: 0,00g Ca: 94,38mg
Uzsonna	Kifli mini mogyorókrém 15g ₁ E: 220kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,37g Só: 0,31g Zsír: 1,91g Feh.: 8,78g Cuk: 0,48g Ca: 13,20mg	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	Briós /Hartai _{1,3,7} E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 6,75mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg	Alma, Túró rudi _{5,7} E: 130kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 13,82g Só: 0,01g Zsír: 2,79g Feh.: 1,51g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg
Energia:	1 207,53kcal	1 436,75kcal	1 617,64kcal	1 421,04kcal	1 226,73kcal
Zsír:	27,09g	79,84g	58,07g	57,81g	40,11g
Telített zsírsav:	5,25g	15,80g	5,81g	10,17g	6,55g
Fehérje:	54,06g	60,74g	83,51g	49,37g	34,51g
Szénhidrát:	179,58g	114,85g	177,55g	164,56g	162,57g
Hozzáadott cukor:	10,57g	14,99g	0,00g	9,99g	19,98g
Só:	1,62g	4,27g	0,82g	2,33g	4,68g
Ca:	367,60mg	77,84mg	119,81mg	92,54mg	155,70mg

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. Szezám 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 |