

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. május 11 - 2020. május 15

Étkezés	2020.05.11 Hétfő	2020.05.12 Kedd	2020.05.13 Szerda	2020.05.14 Csütörtök	2020.05.15 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Ivólé 100% E: 217kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,81g Só: 1,01g Zsír: 5,76g Feh.: 8,87g Cuk: 0,00g Ca: 24,48mg	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Tejeskávé ₇ E: 471kcal Tel.zsír.: 1,52g CH: 58,10g Só: 1,27g Zsír: 14,48g Feh.: 25,56g Cuk: 19,98g Ca: 29,73mg	Zsemle ₁ , Vaniliás mazsolás túrókrém ₇ E: 388kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 60,55g Só: 0,47g Zsír: 7,10g Feh.: 13,70g Cuk: 1,00g Ca: 97,28mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paprika, Tej 2 dl ₇ E: 594kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 61,32g Só: 2,43g Zsír: 19,74g Feh.: 35,82g Cuk: 0,00g Ca: 48,18mg	Tea, Sajtos-tejfölös lángos _{1,3,7} E: 461kcal Tel.zsír.: 5,69g CH: 56,54g Só: 2,41g Zsír: 18,57g Feh.: 15,61g Cuk: 10,99g Ca: 198,10mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésből _{1,3,9} , Burgonyás tészta _{1,3} E: 816kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 105,03g Só: 0,34g Zsír: 32,77g Feh.: 23,52g Cuk: 0,00g Ca: 70,27mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 766kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 45,81g Só: 0,97g Zsír: 52,54g Feh.: 26,43g Cuk: 0,00g Ca: 92,74mg	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Zöldséges pulyka tokány, Párolt rizs E: 749kcal Tel.zsír.: 5,85g CH: 90,40g Só: 1,00g Zsír: 26,52g Feh.: 31,26g Cuk: 0,00g Ca: 94,58mg	Marha húsleves _{1,3} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 680kcal Tel.zsír.: 1,96g CH: 42,70g Só: 0,99g Zsír: 42,37g Feh.: 29,06g Cuk: 0,00g Ca: 146,16mg	Fahéjas meggyleves _{1,7} , Rántott sertés karaj _{1,3} , Párolt bulgur ₁ E: 990kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 144,01g Só: 0,83g Zsír: 27,75g Feh.: 43,23g Cuk: 29,97g Ca: 123,29mg
Uzsonna	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	Sajtos kifli _{1,3} , Margarin E: 146kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 11,66g Só: 0,63g Zsír: 9,58g Feh.: 3,24g Cuk: 0,00g Ca: 34,05mg	Kifli ₁ , Natúr joghurt ₇ E: 269kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,80g Só: 0,31g Zsír: 4,60g Feh.: 11,82g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg	Zsemle ₁ , Lekvár eper E: 156kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,12g Só: 0,39g Zsír: 0,00g Feh.: 4,22g Cuk: 0,00g Ca: 5,28mg	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
Energia:	1 233,08kcal	1 383,30kcal	1 406,43kcal	1 430,17kcal	1 608,36kcal
Zsír:	43,53g	76,60g	38,22g	62,11g	46,47g
Telített zsírsav:	3,67g	9,91g	7,70g	4,45g	9,38g
Fehérje:	37,79g	55,23g	56,78g	69,10g	60,80g
Szénhidrát:	158,83g	115,57g	195,75g	136,14g	236,85g
Hozzáadott cukor:	0,00g	19,98g	1,00g	0,00g	40,96g
Só:	1,59g	2,87g	1,78g	3,81g	3,32g
Ca:	101,49mg	156,52mg	203,86mg	199,61mg	330,39mg

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 |