

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. június 1 - 2020. június 5

Étkezés	2020.06.01 Hétfő	2020.06.02 Kedd	2020.06.03 Szerda	2020.06.04 Csütörtök	2020.06.05 Péntek
<b>Tízórai</b>		teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Tojáskrém <sub>3,10</sub> , Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>	Magyaros vajkrém <sub>3</sub> , Zöldárú paradicsom, Ivólé, Kenyér 5 dkg <sub>1</sub>	Zsemle felvágott / diétás <sub>1</sub> , Zöldárú poré hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Margarinkrém kapos diétás, Tej 2 dl <sub>7</sub>
		E: 571kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 56,81g Só: 1,39g Zsír: 24,45g Feh.: 23,84g Cuk: 0,00g Ca: 42,70mg	E: 297kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,44g Só: 0,01g Zsír: 8,50g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	E: 540kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 21,81g Só: 2,41g Zsír: 36,60g Feh.: 26,32g Cuk: 0,00g Ca: 45,71mg	E: 533kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 54,16g Só: 1,14g Zsír: 22,60g Feh.: 21,32g Cuk: 0,00g Ca: 28,00mg
<b>Ebéd</b>		Lebbencsleves <sub>1</sub> , Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt, Kenyér <sub>1</sub>	Daragaluska leves <sub>1,3</sub> , Mexikói pulykatokány, Tésztaköret <sub>1,3</sub>	Magyaros karfiolleves <sub>1</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>6</sub> , Kenyér <sub>1</sub> , Őszibarack Kompót	Cseresznye leves <sub>1,7</sub> , Zöldséges bundában sült halfilé mexikóival <sub>1,3,4,7</sub> , Párolt barna rizs
		E: 1 102kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 112,85g Só: 2,91g Zsír: 53,43g Feh.: 38,18g Cuk: 0,00g Ca: 132,47mg	E: 763kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 99,70g Só: 0,69g Zsír: 21,53g Feh.: 40,17g Cuk: 0,00g Ca: 67,38mg	E: 947kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 155,36g Só: 6,41g Zsír: 20,12g Feh.: 31,79g Cuk: 19,98g Ca: 152,77mg	E: 844kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 142,16g Só: 1,73g Zsír: 16,07g Feh.: 29,77g Cuk: 24,98g Ca: 79,79mg
<b>Uzsonna</b>		Kifli <sub>1</sub> , Mogyorókrém mini 20g	Alma, Korpovit keksz <sub>1,3,5,6,7,8,11</sub>	Kifli <sub>1</sub> , Túró rudi <sub>5,7</sub>	Banán
		E: 220kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,37g Só: 0,31g Zsír: 1,91g Feh.: 8,78g Cuk: 0,48g Ca: 13,20mg	E: 232kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,30g Só: 0,01g Zsír: 5,80g Feh.: 4,80g Cuk: 0,00g Ca: 15,75mg	E: 292kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,12g Só: 0,31g Zsír: 3,79g Feh.: 9,63g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg	E: 158kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg
<b>Energia:</b>	0,00kcal	1 891,96kcal	1 291,52kcal	1 779,41kcal	1 534,25kcal
<b>Zsír:</b>	0,00g	79,80g	35,83g	60,50g	38,82g
<b>Telített zsírsav:</b>	0,00g	7,84g	3,41g	9,99g	7,00g
<b>Fehérje:</b>	0,00g	70,81g	51,09g	67,74g	53,04g
<b>Szénhidrát:</b>	0,00g	211,03g	185,44g	221,29g	232,62g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,00g	0,48g	0,00g	19,98g	24,98g
<b>Só:</b>	0,00g	4,60g	0,71g	9,13g	2,95g
<b>Ca:</b>	0,00mg	188,37mg	87,63mg	210,47mg	116,79mg

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                        |