

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. június 8 - 2020. június 12

Étkezés	2020.06.08 Hétfő	2020.06.09 Kedd	2020.06.10 Szerda	2020.06.11 Csütörtök	2020.06.12 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 400kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 49,51g Só: 2,42g Zsír: 10,54g Feh.: 21,52g Cuk: 9,99g Ca: 40,74mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tea E: 458kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 77,35g Só: 0,99g Zsír: 8,14g Feh.: 8,44g Cuk: 29,97g Ca: 15,07mg	Teljes kiőrlésű kenyér- cspikebogyó lekvár ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 513kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 71,92g Só: 1,17g Zsír: 11,00g Feh.: 23,44g Cuk: 0,00g Ca: 32,00mg	Zsemle ¹ , Májkrém ⁶ , Zöldárú lila hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 503kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 47,41g Só: 0,82g Zsír: 23,03g Feh.: 19,36g Cuk: 0,00g Ca: 15,53mg	Kenyér felvágott paprika ¹ , lvólé E: 490kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 73,96g Só: 1,38g Zsír: 11,08g Feh.: 21,62g Cuk: 0,00g Ca: 55,21mg
Ebéd	Gulyásleves cérnamentéltel ^{1,3} , Gríz tészta diétás ^{1,3} E: 904kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 110,34g Só: 0,71g Zsír: 35,08g Feh.: 32,81g Cuk: 0,00g Ca: 33,00mg	Spárga leves ^{1,3} , Rántott sertés karaj ^{1,3} , Főtt burgonya E: 673kcal Tel.zsír.: 1,27g CH: 80,87g Só: 0,78g Zsír: 21,19g Feh.: 36,82g Cuk: 0,00g Ca: 53,63mg	Húsgaluska ^{1,3} , Bácskai rizses máj, Müzli szelet 25 g ^{1,5,6,7,8,11} E: 806kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 107,42g Só: 4,13g Zsír: 27,63g Feh.: 29,43g Cuk: 0,00g Ca: 72,95mg	Csontleves csigatésztával ^{1,3} , Natúr pulykamell ¹ , Parajfőzelék ¹ , Főtt burgonya fél adag E: 651kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 61,17g Só: 3,29g Zsír: 26,32g Feh.: 40,17g Cuk: 0,00g Ca: 168,67mg	Zöldborsóleves ¹ , Párolt bulgur ¹ , Sajtos tejfölös sertés karaj ⁷ E: 849kcal Tel.zsír.: 6,53g CH: 99,19g Só: 1,08g Zsír: 31,75g Feh.: 44,48g Cuk: 0,00g Ca: 206,49mg
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	Kenyér ¹ , sajt köményes ⁷ E: 372kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 54,30g Só: 3,02g Zsír: 5,80g Feh.: 25,25g Cuk: 0,00g Ca: 220,00mg	Kifli ¹ , kockasajt ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,04g Só: 0,31g Zsír: 7,28g Feh.: 12,40g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg	Zsemle ¹ , Méz E: 161kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,74g Só: 0,39g Zsír: 0,00g Feh.: 4,13g 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:	1 504,21kcal	1 502,72kcal	1 608,00kcal	1 314,99kcal	1 496,59kcal
Zsír:	50,62g	35,13g	45,91g	49,34g	42,98g
Telített zsírsav:	5,29g	7,00g	2,53g	6,25g	9,25g
Fehérje:	59,73g	70,50g	65,27g	63,66g	68,04g
Szénhidrát:	186,85g	212,52g	222,39g	140,32g	209,45g
Hozzáadott cukor:	9,99g	29,97g	0,00g	0,00g	0,00g
Só:	3,37g	4,80g	5,61g	4,51g	2,55g
Ca:	80,48mg	288,69mg	116,95mg	189,47mg	270,71mg

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