

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. június 29 - 2020. július 3

Étkezés	2020.06.29 Hétfő	2020.06.30 Kedd	2020.07.01 Szerda	2020.07.02 Csütörtök	2020.07.03 Péntek
Tízórai	Májkрем vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru paradicsom E: 302kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 29,04g Só: 1,51g Zsír: 12,70g Feh.: 12,64g Cuk: 0,00g Ca: 15,78mg	Sajtos-vajas korpás zsemle ^{1,7} , Zöldáru paprika E: 520kcal Tel.zsír.: 15,80g CH: 27,18g Só: 2,17g Zsír: 31,97g Feh.: 24,66g Cuk: 0,00g Ca: 438,37mg	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Zöldáru pirosretek E: 337kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 47,38g Só: 0,99g Zsír: 8,14g Feh.: 8,44g Cuk: 0,00g Ca: 14,89mg	Joghurt gyümölcsös ⁷ , Kifli ¹ E: 279kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 45,40g Só: 0,61g Zsír: 5,20g Feh.: 12,12g Cuk: 0,00g Ca: 132,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zala felvágott ⁶ , Zöldáru lila hagyma E: 356kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 36,13g Só: 2,54g Zsír: 13,57g Feh.: 17,40g Cuk: 0,00g Ca: 47,14mg
Ebéd	Halgombóc leves ^{1,3,4} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 776kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 102,62g Só: 2,85g Zsír: 26,17g Feh.: 29,55g Cuk: 0,10g Ca: 60,09mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertés vagdalt ^{1,3,7,9} E: 784kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 49,81g Só: 0,55g Zsír: 46,47g Feh.: 21,92g Cuk: 0,00g Ca: 109,20mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,3,7,9} E: 793kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 61,60g Só: 0,66g Zsír: 47,83g Feh.: 30,36g Cuk: 0,00g Ca: 206,86mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Göngyölt sertéskaraj ^{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 854kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 99,54g Só: 1,74g Zsír: 33,07g Feh.: 36,32g Cuk: 0,00g Ca: 112,93mg	Zöldborsóleves ¹ , Rántott csirkecomb ^{1,3} , zöldséges bulgur ¹ E: 1 046kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 123,11g Só: 2,07g Zsír: 40,09g Feh.: 51,00g Cuk: 0,00g Ca: 98,96mg
Uzsonna	teljes kiörlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru pirosretek E: 348kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 37,52g Só: 2,42g Zsír: 10,44g Feh.: 21,02g Cuk: 0,00g Ca: 36,18mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,00g Só: 0,00g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Bríós /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	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 3,32g Só: 0,00g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 119kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 22,84g Só: 0,04g Zsír: 1,64g Feh.: 2,43g Cuk: 5,99g Ca: 19,94mg
Energia:	1 426,48kcal	1 428,23kcal	1 330,19kcal	1 210,23kcal	1 521,70kcal
Zsír:	49,31g	79,44g	60,97g	40,45g	55,30g
Telített zsírsav:	10,33g	21,94g	10,07g	4,94g	10,01g
Fehérje:	63,21g	51,43g	44,20g	49,35g	70,82g
Szénhidrát:	169,19g	100,99g	135,98g	148,27g	182,08g
Hozzáadott cukor:	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g	5,99g
Só:	6,77g	2,72g	1,89g	2,35g	4,65g
Ca:	112,04mg	547,56mg	228,49mg	244,93mg	166,04mg

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 |