

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. július 13 - 2020. július 17

Étkezés	2020.07.13 Hétfő	2020.07.14 Kedd	2020.07.15 Szerda	2020.07.16 Csütörtök	2020.07.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű stangli, Szalámis /kométás/ Zöldáru paprika  E: 402kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 19,18g Só: 2,41g  Zsír: 29,38g Feh.: 15,92g Cuk: g Ca: 22,80mg	Virsli, teljeőrlesű kenyér <sup>1,6</sup> , Tea - gyümölcs  E: 430kcal Tel.zsír.: g CH: 51,71g Só: 4,17g  Zsír: 14,00g Feh.: 17,10g Cuk: 9,99g Ca: 50,66mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek <sup>1,3</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 441kcal Tel.zsír.: g CH: 49,84g Só: g  Zsír: 18,30g Feh.: 16,02g Cuk: g Ca: mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sonkakrém, Zöldáru paradicsom, Ivólé 100%  E: 358kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 36,05g Só: 1,79g  Zsír: 11,81g Feh.: 21,85g Cuk: g Ca: 44,74mg	Májkrém vizes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika, Tea  E: 360kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 40,72g Só: 1,51g  Zsír: 13,08g Feh.: 13,46g Cuk: 9,99g Ca: 27,54mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Császármorzsa <sup>1,3,7</sup>  E: 823kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 118,44g Só: 1,08g  Zsír: 27,75g Feh.: 19,76g Cuk: 0,50g Ca: 63,91mg	Köleses burgonyagombóclevés <sup>3,7,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 1 076kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 116,04g Só: 2,44g  Zsír: 51,79g Feh.: 37,01g Cuk: g Ca: 117,25mg	Zöldségkrémleves <sup>1,7</sup> , Lecsős csirkemell, Tarhonya köret <sup>1,3</sup>  E: 786kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 74,62g Só: 0,66g  Zsír: 31,35g Feh.: 46,11g Cuk: g Ca: 26,54mg	Húsleves cérnametéllel <sup>1,3</sup> , Töltött paprika <sup>1,3</sup> , Főtt burgonya fél adag  E: 680kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 78,08g Só: 0,73g  Zsír: 28,60g Feh.: 24,12g Cuk: 14,99g Ca: 75,06mg	Magyaros karalábéleves <sup>1,3</sup> , Szezámgyagos rántott halfilé <sup>1,3,4</sup> , Zöldséges rizs / kukorica, friss saláta  E: 714kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 93,68g Só: 1,34g  Zsír: 23,23g Feh.: 28,10g Cuk: g Ca: 50,72mg
<b>Uzsonna</b>	Tökmagvas pogácsa <sup>1,3,7</sup>  E: 397kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 38,07g Só: 2,26g  Zsír: 23,03g Feh.: 8,94g Cuk: g Ca: 44,04mg	Tejszelet <sup>1,7</sup>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg	Őszibarack  E: 50kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g  Zsír: 0,12g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: 10,44mg	Mini piskóta  E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 15,65g Só: g  Zsír: 2,88g Feh.: 1,74g Cuk: g Ca: mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg
<b>Energia:</b>	1 622,11kcal	1 510,37kcal	1 276,33kcal	1 147,74kcal	1 230,82kcal
<b>Zsír:</b>	80,16g	65,99g	49,77g	43,30g	36,46g
<b>Telített zsírsav:</b>	17,00g	3,80g	2,66g	2,48g	7,42g
<b>Fehérje:</b>	44,63g	54,18g	62,97g	47,70g	43,51g
<b>Szénhidrát:</b>	175,69g	168,23g	135,26g	129,78g	170,70g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	0,50g	9,99g	g	14,99g	9,99g
<b>Só:</b>	5,75g	6,61g	0,67g	2,52g	2,94g
<b>Ca:</b>	130,75mg	167,91mg	36,98mg	119,80mg	87,26mg

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. Szezámgyag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt