

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. augusztus 10 - 2020. augusztus 14

Étkezés	2020.08.10 Hétfő	2020.08.11 Kedd	2020.08.12 Szerda	2020.08.13 Csütörtök	2020.08.14 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Natúr vajkrém <sub>7</sub> , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%	Sajtos-vajas korpás zsemle <sub>1,7</sub> , limonádé	Lekvár fekete áfonya, Tej 1,5 dl, Kenyér <sub>1</sub>	Teljes kiőrlésű stangli <sub>1</sub> , Brokkolikrém, Tea	Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub> , Tea
	E: 287kcal Tel.zsír: g CH: 36,61g Só: 0,94g Zsír: 9,50g Feh.: 8,64g Cuk: g Ca: 30,10mg	E: 590kcal Tel.zsír: 15,80g CH: 44,85g Só: 2,17g Zsír: 31,85g Feh.: 23,58g Cuk: 19,98g Ca: 430,69mg	E: 363kcal Tel.zsír: g CH: 70,07g Só: 2,02g Zsír: 3,05g Feh.: 15,22g Cuk: g Ca: 20,00mg	E: 278kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 46,95g Só: 0,11g Zsír: 8,69g Feh.: 3,88g Cuk: 29,97g Ca: 45,06mg	E: 525kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 83,53g Só: 1,38g Zsír: 10,98g Feh.: 21,42g Cuk: 29,97g Ca: 55,39mg
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos zúza leves <sub>1,7</sub> , Burgonyás tészta <sub>1,3</sub>	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Rakott zöldbab <sub>7</sub>	Nyírségi gombóclevés / gnocci <sub>1,3</sub> , Mézes- mustáros csirkecomb <sub>1,7,10</sub> , Zöldséges rizs	Fahéjas meggyleves <sub>1,7</sub> , Mexikói pulykatokány, Tarhonya köret <sub>1,3</sub>	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Zöldséges bundában sült csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Pirított burgonya
	E: 977kcal Tel.zsír: 8,88g CH: 100,86g Só: 0,59g Zsír: 45,00g Feh.: 39,12g Cuk: g Ca: 125,12mg	E: 776kcal Tel.zsír: 10,69g CH: 36,81g Só: 1,75g Zsír: 54,52g Feh.: 34,39g Cuk: g Ca: 342,78mg	E: 806kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 86,45g Só: 0,74g Zsír: 31,34g Feh.: 32,98g Cuk: g Ca: 80,42mg	E: 893kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 105,20g Só: 0,71g Zsír: 34,92g Feh.: 34,71g Cuk: 29,97g Ca: 102,36mg	E: 738kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 99,91g Só: 3,36g Zsír: 18,75g Feh.: 39,97g Cuk: 14,99g Ca: 49,16mg
<b>Uzsonna</b>	müzliszelet <sub>1,5</sub>	Sajtos kifli <sub>1,3</sub>	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>	Alma kompót, Fokhagymás kifli	bombi mézes <sub>1,3,5,6</sub>
	E: 122kcal Tel.zsír: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	E: 73kcal Tel.zsír: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	E: 253kcal Tel.zsír: g CH: 54,30g Só: 0,01g Zsír: 1,46g Feh.: 5,30g Cuk: 21,90g Ca: 9,00mg	E: 184kcal Tel.zsír: g CH: 33,12g Só: 0,01g Zsír: 3,84g Feh.: 2,88g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 385,65kcal	1 439,45kcal	1 368,79kcal	1 424,41kcal	1 446,44kcal
<b>Zsír:</b>	54,95g	87,85g	39,39g	45,07g	33,57g
<b>Telített zsírsav:</b>	8,88g	27,33g	5,13g	7,15g	4,65g
<b>Fehérje:</b>	49,56g	61,20g	53,60g	43,89g	64,26g
<b>Szénhidrát:</b>	146,77g	93,28g	183,52g	206,45g	216,56g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	19,98g	g	81,84g	44,96g
<b>Só:</b>	1,54g	4,35g	2,99g	0,82g	4,76g
<b>Ca:</b>	155,22mg	806,25mg	107,17mg	156,42mg	104,55mg

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