

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. augusztus 17 - 2020. augusztus 19

Étkezés	2020.08.17 Hétfő	2020.08.18 Kedd	2020.08.19 Szerda
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl ₇	Diákcsemege, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁	korpás zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Tea, sajt köményes ₇
	E: 511kcal Tel.zsír.: g CH: 57,61g Só: 1,04g	E: 715kcal Tel.zsír.: g CH: 76,80g Só: 2,03g	E: 381kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 56,77g Só: 1,32g
	Zsír: 18,43g Feh.: 22,06g Cuk: g Ca: 34,90mg	Zsír: 28,90g Feh.: 35,60g Cuk: g Ca: 24,50mg	Zsír: 5,30g Feh.: 20,50g Cuk: 29,97g Ca: 218,55mg
Ebéd	Frankfurti leves _{1,6,7} , Grízes tészta diétás _{1,3}	Zöldborsóleves ₁ , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3}	Magyaros karfiolleves ₁ , Rántott csirkecombfilé _{1,3,7} , Párolt rizs
	E: 606kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 86,41g Só: 2,86g	E: 941kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 75,09g Só: 0,52g	E: 1 020kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 121,61g Só: 0,75g
	Zsír: 17,55g Feh.: 23,06g Cuk: g Ca: 61,11mg	Zsír: 57,73g Feh.: 29,82g Cuk: g Ca: 121,60mg	Zsír: 31,07g Feh.: 57,89g Cuk: g Ca: 71,98mg
Uzsonna	Zab szelet ₁	Natúr joghurt ₇ , Korpás keksz ₁	Balatonszelet _{1,3,5,11}
	E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g	E: 267kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 33,88g Só: 0,99g	E: 47kcal Tel.zsír.: g CH: 5,21g Só: g
	Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Zsír: 9,89g Feh.: 10,32g Cuk: 2,99g Ca: 26,44mg	Zsír: 2,62g Feh.: 0,59g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 303,01kcal	1 922,49kcal	1 448,78kcal
Zsír:	43,26g	96,53g	38,98g
Telített zsírsav:	2,02g	5,31g	5,66g
Fehérje:	48,12g	75,73g	78,98g
Szénhidrát:	170,10g	185,77g	183,59g
Hozzáadott cukor:	g	2,99g	29,97g
Só:	3,93g	3,53g	2,07g
Ca:	124,41mg	172,54mg	290,53mg

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. Szezám 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 |