

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. augusztus 31 - 2020. szeptember 4

Étkezés	2020.08.31 Hétfő	2020.09.01 Kedd	2020.09.02 Szerda	2020.09.03 Csütörtök	2020.09.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	Virslí, teljeörlésű 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	Zöldáru lila hagyma, Diákcsemege, Tej 2 dl <sup>7</sup> , Kenyér <sup>1</sup>  E: 715kcal Tel.zsír.: g CH: 77,29g Só: 2,13g  Zsír: 28,83g Feh.: 35,46g Cuk: g Ca: 29,30mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Tönhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, limonádé  E: 362kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 57,15g Só: 1,05g  Zsír: 8,09g Feh.: 9,05g Cuk: 19,98g Ca: 43,21mg	Zsemle <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup> , Csipkebogyó lekvár  E: 622kcal Tel.zsír.: g CH: 107,80g Só: 0,39g  Zsír: 9,00g Feh.: 19,30g Cuk: g Ca: 5,28mg	Zala felvágott <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Tea, Kenyér <sup>1</sup>  E: 549kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 86,83g Só: 3,53g  Zsír: 13,04g Feh.: 20,56g Cuk: 29,97g Ca: 44,42mg
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves <sup>7</sup> , Ízes bukta <sup>1,7</sup>  E: 923kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 129,29g Só: 0,48g  Zsír: 20,66g Feh.: 54,90g Cuk: g Ca: 140,86mg	Karalábéleves tejfölös <sup>7</sup> , Zöldséges csirke tokány, Párolt barna rizs  E: 698kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 81,54g Só: 0,95g  Zsír: 25,19g Feh.: 34,60g Cuk: g Ca: 105,54mg	Magyaros burgonyaleves <sup>1,7,9</sup> , Bolognai spagetti <sup>1,3,7,9</sup>  E: 911kcal Tel.zsír.: 8,08g CH: 78,36g Só: 0,84g  Zsír: 51,88g Feh.: 31,84g Cuk: 0,00g Ca: 203,84mg	Zellerkrémleves 1 <sup>1,3,7,9</sup> , Rakott karfiol <sup>7</sup>  E: 685kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 45,97g Só: 0,56g  Zsír: 44,98g Feh.: 24,25g Cuk: g Ca: 159,22mg	Paradicsomleves ABC tészta <sup>1,3</sup> , Sült csirke, Burgonyapüré p. <sup>7</sup>  E: 775kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 62,37g Só: 1,07g  Zsír: 39,09g Feh.: 40,88g Cuk: 14,99g Ca: 14,58mg
<b>Uzsonna</b>	Fokhagymás kifli  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Korpás keksz <sup>1</sup>  E: 212kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 29,88g Só: 0,99g  Zsír: 6,89g Feh.: 7,22g Cuk: 2,99g Ca: 26,44mg	Túró rudi <sup>5,7</sup>  E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g  Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Sajtos kifli <sup>1,3</sup>  E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Zab szelet <sup>1</sup>  E: 185kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g  Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg
Energia:	1 476,54kcal	1 624,42kcal	1 351,04kcal	1 379,68kcal	1 509,26kcal
Zsír:	35,67g	60,91g	62,15g	55,46g	59,41g
Telített zsírsav:	1,81g	4,60g	9,71g	4,98g	9,51g
Fehérje:	76,85g	77,27g	41,80g	46,77g	64,44g
Szénhidrát:	205,00g	188,71g	138,83g	165,39g	175,28g
Hozzáadott cukor:	9,99g	2,99g	19,98g	g	44,96g
Só:	4,65g	4,06g	1,88g	1,39g	4,63g
Ca:	191,52mg	161,29mg	247,05mg	197,27mg	87,40mg

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. Csillagfűt