

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 2

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Tízórai	Zöldáru paprika, Sonkakrém, Tea, Kenyér ₁ E: 479kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 67,70g Só: 2,88g Zsír: 11,39g Feh.: 24,98g Cuk: 9,99g Ca: 50,90mg	Tonhalkrém margarinnal, Zsemle ₁ , Zöldáru paradicsom, Tejeskávé ₇ E: 441kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 67,03g Só: 0,52g Zsír: 10,20g Feh.: 13,70g Cuk: 19,98g Ca: 16,38mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tojáskrém _{3,10} , Tea - gyümölcs E: 385kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 46,49g Só: 1,49g Zsír: 15,38g Feh.: 10,10g Cuk: 9,99g Ca: 47,56mg	Lekvár eper, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 514kcal Tel.zsír.: g CH: 82,92g Só: 2,02g Zsír: 9,80g Feh.: 23,72g Cuk: g Ca: 20,00mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Párizsi ₆ , Tej 2 dl ₇ E: 509kcal Tel.zsír.: g CH: 57,14g Só: 1,55g Zsír: 16,36g Feh.: 26,05g Cuk: g Ca: 44,80mg
Ebéd	Raguleves sertésből ₁ , Sajtos tejfölös spagetti ₇ E: 803kcal Tel.zsír.: 9,00g CH: 79,07g Só: 1,67g Zsír: 36,69g Feh.: 36,56g Cuk: g Ca: 305,36mg	Tojásleves _{1,3} , Rakott zöldbab ₇ E: 806kcal Tel.zsír.: 11,60g CH: 38,28g Só: 1,43g Zsír: 57,40g Feh.: 34,12g Cuk: g Ca: 329,63mg	Magyaros gombaleves ₁ , Zuzapörkölt, Tészta köret (orsó) _{1,3} E: 703kcal Tel.zsír.: 3,17g CH: 83,90g Só: 0,61g Zsír: 23,20g Feh.: 36,77g Cuk: g Ca: 34,17mg	Húsleves cérnamentél _{1,3} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Húsgombóc ₃ , Kenyér ₁ E: 852kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 111,39g Só: 2,56g Zsír: 30,50g Feh.: 33,04g Cuk: g Ca: 177,71mg	Nyári Karalábéleves _{1,3} , Töltött csirke felsőcomb _{1,3} , Párolt rizs, Savanyú káposzta E: 935kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 101,81g Só: 1,90g Zsír: 30,67g Feh.: 56,60g Cuk: g Ca: 81,10mg
Uzsonna	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Margarinkrém petrezselymes diétás E: 209kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 33,30g Só: 0,96g Zsír: 2,80g Feh.: 7,69g Cuk: g Ca: 25,84mg	Sajtos kifli _{1,3} E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Alma, müzliszelet _{1,5} E: 174kcal Tel.zsír.: g CH: 19,80g Só: 0,01g Zsír: 1,06g Feh.: 2,40g Cuk: g Ca: 15,75mg	Tökmagvas pogácsa _{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 23,17g Só: 0,36g Zsír: 13,23g Feh.: 5,63g Cuk: g Ca: 18,65mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg
Energia:	1 491,27kcal	1 319,28kcal	1 262,09kcal	1 600,39kcal	1 600,90kcal
Zsír:	50,89g	69,08g	39,64g	53,53g	47,18g
Telített zsírsav:	10,79g	14,14g	6,85g	4,49g	2,21g
Fehérje:	69,24g	51,04g	49,27g	62,38g	84,60g
Szénhidrát:	180,07g	116,93g	150,19g	217,48g	195,25g
Hozzáadott cukor:	9,99g	19,98g	9,99g	g	g
Só:	5,51g	2,38g	2,11g	4,95g	3,53g
Ca:	382,10mg	378,79mg	97,47mg	216,37mg	134,90mg

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 |