

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. október 5 - 2020. október 9

Étkezés	2020.10.05 Hétfő	2020.10.06 Kedd	2020.10.07 Szerda	2020.10.08 Csütörtök	2020.10.09 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Zöldárú paradicsom, Ivólé 100%  E: 357kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 35,89g Só: 2,44g  Zsír: 13,64g Feh.: 17,54g Cuk: g Ca: 42,34mg	Tej 2 dl <sub>7</sub> , Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 426kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 47,80g Só: 0,23g  Zsír: 14,00g Feh.: 19,00g Cuk: g Ca: 6,75mg	Zöldárú paprika 2 dkg, Májkrem teljes kiőrlésű zsemle <sub>1,6</sub> , Tea - gyümölcs  E: 247kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 25,46g Só: 0,72g  Zsír: 14,23g Feh.: 3,89g Cuk: 9,99g Ca: 8,69mg	Zsemle <sub>1</sub> , Zöldárú paprika, Sajtkrem /n./ <sub>7</sub> , Ivólé 100%  E: 240kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 30,40g Só: 0,40g  Zsír: 6,83g Feh.: 9,16g Cuk: g Ca: 19,38mg	Vajas-mézes teljeskiőrlésű kenyér <sub>1,7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 576kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 70,69g Só: 1,17g  Zsír: 19,00g Feh.: 23,27g Cuk: g Ca: 34,50mg
<b>Ebéd</b>	Lencseleves <sub>1,7,10</sub> , Túrós tészta <sub>1,3,7</sub>  E: 799kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 97,87g Só: 0,49g  Zsír: 28,98g Feh.: 32,90g Cuk: g Ca: 140,33mg	Tárkonyos zöldségleves jázminrizzsel <sub>9</sub> , Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sült pulykacomb, Kenyér <sub>1</sub>  E: 739kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 92,29g Só: 2,81g  Zsír: 25,84g Feh.: 33,17g Cuk: g Ca: 111,05mg	Zöldséges karalábéleves daragaluskával <sub>1</sub> , Marhapörkölt, Főtt burgonya  E: 988kcal Tel.zsír.: 8,13g CH: 127,39g Só: 0,99g  Zsír: 32,71g Feh.: 43,98g Cuk: g Ca: 88,76mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Zöldséges csirke tokány, Tészta rizs <sub>1,3</sub>  E: 745kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 92,84g Só: 0,40g  Zsír: 22,60g Feh.: 40,14g Cuk: 14,99g Ca: 31,64mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Bácskai rizseshús sertés lapockából, Savanyú káposzta  E: 913kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 104,02g Só: 1,03g  Zsír: 40,76g Feh.: 25,59g Cuk: 14,99g Ca: 94,20mg
<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	Tejszelet <sub>1,7</sub>  E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g Cuk: g Ca: mg	paula puding, babapiskóta <sub>1,3,6,7</sub>  E: 189kcal Tel.zsír.: 2,37g CH: 33,59g Só: 0,19g  Zsír: 4,04g Feh.: 4,20g Cuk: 5,99g Ca: 4,19mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Narancs  E: 41kcal Tel.zsír.: g CH: 8,50g Só: 0,01g  Zsír: 0,20g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 43,80mg
<b>Energia:</b>	1 279,49kcal	1 169,25kcal	1 423,40kcal	1 142,97kcal	1 530,39kcal
<b>Zsír:</b>	43,63g	40,04g	50,98g	29,58g	59,96g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,09g	6,00g	14,44g	6,03g	7,43g
<b>Fehérje:</b>	55,29g	52,24g	52,07g	51,25g	49,46g
<b>Szénhidrát:</b>	157,76g	140,57g	186,44g	159,53g	183,21g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	g	15,98g	14,99g	14,99g
<b>Só:</b>	2,93g	3,05g	1,90g	0,89g	2,21g
<b>Ca:</b>	182,67mg	117,80mg	101,64mg	60,02mg	172,50mg

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                      |