

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. október 12 - 2020. október 16

Étkezés	2020.10.12 Hétfő	2020.10.13 Kedd	2020.10.14 Szerda	2020.10.15 Csütörtök	2020.10.16 Péntek
Tízórai	Kenyér felvágott paprika ₁ , Zöldáru paradicsom E: 416kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 55,56g Só: 1,39g Zsír: 11,08g Feh.: 21,92g Cuk: g Ca: 59,71mg	Zsemle ₁ , Brokkolikrém, Tea E: 251kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 35,16g Só: 0,51g Zsír: 7,27g Feh.: 5,14g Cuk: 9,99g Ca: 54,42mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Párizsi ₆ , Tea - gyümölcs E: 315kcal Tel.zsír.: g CH: 45,82g Só: 1,65g Zsír: 7,09g Feh.: 11,61g Cuk: 9,99g Ca: 42,16mg	Virslí, teljeörlésű kenyér _{1,6} E: 390kcal Tel.zsír.: g CH: 41,72g Só: 4,17g Zsír: 14,00g Feh.: 17,10g Cuk: g Ca: 50,60mg	Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém ₃ , Tej 1,5 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 433kcal Tel.zsír.: g CH: 65,49g Só: 2,03g Zsír: 11,15g Feh.: 16,72g Cuk: g Ca: 32,00mg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Szőlő, Temesvári pulykaragu _{1,7} , Párolt rizs E: 829kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 115,54g Só: 0,89g Zsír: 25,53g Feh.: 28,50g Cuk: g Ca: 116,81mg	Zöldséges karfiolleves _{1,3} , zöldséges bulgur ₁ , Szezámagos rántott csirkemell _{1,3} E: 912kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 97,17g Só: 3,69g Zsír: 39,57g Feh.: 42,54g Cuk: g Ca: 64,97mg	Csontleves cérnamentél _{1,3} , Töltött káposzta _{1,3,7} E: 686kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 65,29g Só: 2,03g Zsír: 36,02g Feh.: 24,18g Cuk: g Ca: 195,20mg	Zöldborsóleves daragaluskával ₁ , Szilva, Sajtos tejfölös sertés karaj ₇ , Hagymás tört burgonya E: 953kcal Tel.zsír.: 8,74g CH: 97,17g Só: 1,40g Zsír: 40,31g Feh.: 44,21g Cuk: g Ca: 212,89mg	Alma, Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Mákos tészta E: 742kcal Tel.zsír.: 4,17g CH: 107,88g Só: 0,42g Zsír: 19,61g Feh.: 31,52g Cuk: 0,10g Ca: 321,74mg
Uzsonna	Müzli szelet 25 g _{1,5,6,7,8,11} E: 106kcal Tel.zsír.: g CH: 16,25g Só: g Zsír: 3,50g Feh.: 1,35g Cuk: g Ca: mg	Habos puding ₇ E: 192kcal Tel.zsír.: g CH: 36,60g Só: g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: g Ca: mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 32,94g Só: g Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg
Energia:	1 350,77kcal	1 354,81kcal	1 079,17kcal	1 557,93kcal	1 332,07kcal
Zsír:	40,11g	50,04g	45,30g	59,51g	30,91g
Telített zsírsav:	9,05g	6,28g	2,73g	8,74g	4,17g
Fehérje:	51,77g	51,48g	36,70g	68,94g	50,19g
Szénhidrát:	187,35g	168,94g	114,44g	171,83g	209,67g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	9,99g	g	0,10g
Só:	2,28g	4,20g	3,67g	5,57g	2,53g
Ca:	176,52mg	119,39mg	237,36mg	263,49mg	362,74mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt