

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2020. október 19 - 2020. október 22

Étkezés	2020.10.19 Hétfő	2020.10.20 Kedd	2020.10.21 Szerda	2020.10.22 Csütörtök
<b>Tízórai</b>	Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldárú paradicsom, Tea, Kenyér <sub>1</sub>  E: 405kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 85,49g Só: 2,05g  Zsír: 2,10g Feh.: 10,51g Cuk: 29,97g Ca: 24,92mg	Zsemle <sub>1</sub> , Olasz felvágott <sub>6</sub> , Zöldárú paprika, Ivólé 100%  E: 319kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 26,90g Só: 2,50g  Zsír: 15,70g Feh.: 12,15g Cuk: g Ca: 21,28mg	Házi húskrém 1 <sub>6</sub> , Zöldárú lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub>  E: 766kcal Tel.zsír.: 8,14g CH: 78,05g Só: 3,96g  Zsír: 35,03g Feh.: 32,26g Cuk: g Ca: 36,50mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 524kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 59,73g Só: 0,94g  Zsír: 17,23g Feh.: 25,64g Cuk: g Ca: 32,20mg
<b>Ebéd</b>	Magyaros Zöldségleves <sub>1,3</sub> , Túrós linzer <sub>1,3,7</sub>  E: 950kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 145,47g Só: 2,73g  Zsír: 24,38g Feh.: 31,64g Cuk: 11,99g Ca: 129,18mg	Zöldbableves <sub>1,7</sub> , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel <sub>6</sub>  E: 908kcal Tel.zsír.: 4,99g CH: 105,05g Só: 2,62g  Zsír: 32,60g Feh.: 42,71g Cuk: g Ca: 124,29mg	Brokkoli leves, Majornás sült pulykamáj, Sült burgonya  E: 579kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 62,92g Só: 0,82g  Zsír: 21,74g Feh.: 30,23g Cuk: g Ca: 162,89mg	Hamis húsleves <sub>1,3,8</sub> , Sült oldalas, Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub>  E: 770kcal Tel.zsír.: 1,69g CH: 69,84g Só: 0,80g  Zsír: 42,13g Feh.: 26,18g Cuk: 9,99g Ca: 126,69mg
<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	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	Tejszelet <sub>1,7</sub>  E: 120kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 14,40g Só: 0,05g  Zsír: 6,00g Feh.: 2,28g Cuk: g Ca: mg	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>	1 479,16kcal	1 415,83kcal	1 465,68kcal	1 335,22kcal
<b>Zsír:</b>	27,49g	52,34g	62,77g	59,56g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,44g	13,09g	12,79g	5,20g
<b>Fehérje:</b>	47,00g	59,06g	64,77g	52,42g
<b>Szénhidrát:</b>	254,96g	165,53g	155,37g	138,07g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	41,96g	5,99g	g	9,99g
<b>Só:</b>	4,77g	5,31g	4,82g	1,75g
<b>Ca:</b>	154,10mg	149,76mg	199,39mg	202,69mg

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. Szezámag 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                        |