

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. október 26 - 2020. október 30

Étkezés	2020.10.26 Hétfő	2020.10.27 Kedd	2020.10.28 Szerda	2020.10.29 Csütörtök	2020.10.30 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Zöldárú poré hagyma, Tej 2 dl ₇ E: 574kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 55,17g Só: 1,39g Zsír: 24,47g Feh.: 24,22g Cuk: g Ca: 73,00mg	Korpás kenyér szalámi, Zöldárú paradicsom, Tea E: 480kcal Tel.zsír.: 8,11g CH: 51,70g Só: 2,51g Zsír: 23,60g Feh.: 14,50g Cuk: 29,97g Ca: 23,87mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldárú paprika, Ivólé E: 487kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 65,62g Só: 1,50g Zsír: 16,40g Feh.: 12,30g Cuk: g Ca: 44,95mg	Zala felvágott ₆ , Zöldárú paradicsom, Tea, Kenyér ₁ E: 541kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 85,83g Só: 3,53g Zsír: 12,84g Feh.: 19,86g Cuk: 29,97g Ca: 36,92mg	Tea, Tejfölös lángos _{1,3,7} E: 462kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 75,49g Só: 2,01g Zsír: 13,07g Feh.: 10,25g Cuk: 30,97g Ca: 34,02mg
Ebéd	Babgulyás, Alma, Mákos nudli _{1,3} E: 1 183kcal Tel.zsír.: 4,98g CH: 142,55g Só: 2,14g Zsír: 49,13g Feh.: 40,40g Cuk: g Ca: 462,08mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Burgonyafőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt _{1,3,7,9} E: 795kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 69,66g Só: 0,60g Zsír: 39,54g Feh.: 21,56g Cuk: g Ca: 126,67mg	Zöldborsóleves ₁ , Rántott sertés karaj _{1,3} , Petrezselymes burgonya E: 854kcal Tel.zsír.: 2,20g CH: 100,36g Só: 0,94g Zsír: 29,40g Feh.: 43,24g Cuk: g Ca: 102,79mg	Fahéjas meggye leves _{1,7} , Mexikói pulykatokány, Párolt rizs E: 805kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 120,76g Só: 0,71g Zsír: 19,25g Feh.: 31,46g Cuk: 29,97g Ca: 102,36mg	Daragaluska leves _{1,3} , Székelykáposzta sertéshúsból ₁ E: 450kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 30,39g Só: 2,23g Zsír: 26,91g Feh.: 19,58g Cuk: g Ca: 142,00mg
Uzsonna	Pogácsa _{1,3,7} E: 279kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 33,22g Só: 0,18g Zsír: 13,44g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: 34,41mg	Kalács _{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 32,94g Só: g Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Kefir ₇ , Kifli ₁ E: 360kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 51,15g Só: 0,98g Zsír: 9,70g Feh.: 16,37g Cuk: g Ca: 282,00mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Zöldárú paradicsom, Kenyér ₁ , sajt köményes ₇ E: 383kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 56,30g Só: 3,03g Zsír: 5,90g Feh.: 25,75g Cuk: g Ca: 224,50mg
Energia:	2 036,57kcal	1 489,51kcal	1 701,08kcal	1 423,60kcal	1 295,51kcal
Zsír:	87,04g	68,34g	55,49g	34,28g	45,88g
Telített zsírsav:	12,32g	11,88g	10,52g	8,92g	6,24g
Fehérje:	70,92g	43,68g	71,91g	52,23g	55,58g
Szénhidrát:	230,94g	154,29g	217,13g	209,91g	162,18g
Hozzáadott cukor:	g	29,97g	g	59,94g	30,97g
Só:	3,71g	3,11g	3,43g	4,24g	7,26g
Ca:	569,49mg	150,55mg	429,74mg	139,28mg	400,52mg

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. Csillagfűrt |