

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. április 11 - 2022. április 14

Étkezés	2022.04.11 Hétfő	2022.04.12 Kedd	2022.04.13 Szerda	2022.04.14 Csütörtök
Tízórai	Szalámis /kométás/, Tej 2 dl, Zöldáru kigyóuborka, vizes zsemle ₁ E: 654kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 44,65g Só: 2,80g Zsír: 36,49g Feh.: 29,56g Cuk: g Ca: 17,58mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Sonkakrém, Tej 2 dl ₇ E: 592kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 57,60g Só: 1,79g Zsír: 21,01g Feh.: 36,14g Cuk: g Ca: 52,24mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru lila hagyma, Tea, sajt köményes ₇ E: 369kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 47,25g Só: 2,04g Zsír: 6,81g Feh.: 23,41g Cuk: 9,99g Ca: 239,16mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru kigyóuborka, Ivólé, Kenyer ₁ E: 405kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 74,27g Só: 2,12g Zsír: 6,92g Feh.: 10,35g Cuk: g Ca: 22,79mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Kakaós csiga _{1,7} , Alma E: 628kcal Tel.zsír.: 2,70g CH: 88,49g Só: 0,34g Zsír: 23,51g Feh.: 14,51g Cuk: g Ca: 122,74mg	Lebbencsleves ₁ , Zöldborsó főzelék _{1,7} , DinószaurusZ _{1,3,6,7} E: 726kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 95,52g Só: 0,25g Zsír: 52,09g Feh.: 34,03g Cuk: g Ca: 90,90mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya E: 685kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 83,09g Só: 0,23g Zsír: 24,36g Feh.: 30,79g Cuk: 14,99g Ca: 34,60mg	Csontleves cérnametét _{1,3} , Rántott sertésszelet _{1,3} , Párolt rizs kölessel E: 962kcal Tel.zsír.: 2,31g CH: 128,14g Só: 1,80g Zsír: 30,54g Feh.: 39,51g Cuk: g Ca: 61,42mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Mini piskóta E: 109kcal Tel.zsír.: g CH: 15,65g Só: g Zsír: 2,88g Feh.: 1,74g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet _{1,7} E: 4kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 0,48g Só: 0,00g Zsír: 0,20g Feh.: 0,08g 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:	1 405,46kcal	1 427,08kcal	1 058,01kcal	1 523,88kcal
Zsír:	61,01g	75,99g	31,37g	37,61g
Telített zsírsav:	12,36g	4,56g	5,28g	3,94g
Fehérje:	48,92g	71,91g	54,28g	51,81g
Szénhidrát:	157,14g	168,77g	130,82g	238,71g
Hozzáadott cukor:	g	g	24,98g	g
Só:	3,14g	2,04g	2,27g	4,00g
Ca:	140,32mg	143,14mg	273,76mg	93,21mg

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 |