

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. április 18 - 2022. április 22

Étkezés	2022.04.19 Kedd	2022.04.20 Szerda	2022.04.21 Csütörtök	2022.04.22 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ₆ , Zöldárú paradicsom, Kenyér ₁ E: 421kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 55,86g Só: 3,53g Zsír: 12,84g Feh.: 19,86g Cuk: g Ca: 36,74mg	Szezámagos sajtkrém ₇ , Zöldárú paradicsom, Kenyér ₁ E: 451kcal Tel.zsír.: 7,02g CH: 60,19g Só: 2,03g Zsír: 14,90g Feh.: 18,59g Cuk: g Ca: 37,90mg	Szalámis /kométás/, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tea E: 545kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 44,31g Só: 3,34g Zsír: 29,27g Feh.: 19,66g Cuk: 9,99g Ca: 42,16mg	Zsemle ₁ , Sárgarépakrém ₇ , Tea - gyümölcs E: 247kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 39,00g Só: 0,79g Zsír: 5,14g Feh.: 5,77g Cuk: 9,99g Ca: 62,05mg
Ebéd	Gulyásleves csurgással marha _{1,3} , ízes bukta _{1,7} E: 984kcal Tel.zsír.: 7,53g CH: 133,27g Só: 3,09g Zsír: 31,82g Feh.: 41,87g Cuk: g Ca: 40,33mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Bolognai spagetti _{1,3,7,9} E: 782kcal Tel.zsír.: 5,46g CH: 70,49g Só: 2,31g Zsír: 42,08g Feh.: 31,11g Cuk: 0,32g Ca: 194,27mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 695kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 45,66g Só: 1,08g Zsír: 42,48g Feh.: 29,57g Cuk: g Ca: 167,25mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Tarhonyáshús pulykacombból E: 623kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 75,83g Só: 1,55g Zsír: 19,17g Feh.: 35,84g Cuk: g Ca: 40,55mg
Uzsonna	Szalámis /kométás/, Zöldáru lila hagyma, Kenyér ₁ E: 570kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 56,17g Só: 4,53g Zsír: 28,31g Feh.: 22,12g Cuk: g Ca: 40,10mg	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Meggyes piskóta kocka _{1,3} E: 114kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 20,34g Só: 0,04g Zsír: 2,46g Feh.: 2,12g Cuk: 9,99g Ca: 13,35mg	Alma E: 52kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 974,63kcal	1 310,54kcal	1 353,47kcal	922,42kcal
Zsír:	72,97g	59,16g	74,21g	24,91g
Telített zsírsav:	21,56g	12,48g	12,23g	4,10g
Fehérje:	83,85g	50,61g	51,35g	42,22g
Szénhidrát:	245,30g	133,99g	110,32g	125,33g
Hozzáadott cukor:	g	0,32g	19,98g	9,99g
Só:	11,14g	4,34g	4,46g	2,35g
Ca:	117,17mg	232,17mg	222,76mg	118,34mg

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 |