

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. április 25 - 2022. április 29

Étkezés	2022.04.25 Hétfő	2022.04.26 Kedd	2022.04.27 Szerda	2022.04.28 Csütörtök	2022.04.29 Péntek
<b>Tízórai</b>	Zsemle <sup>1</sup> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, sajt köményes <sup>7</sup>  E: 282kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 34,46g Só: 1,40g  Zsír: 5,01g Feh.: 19,45g Cuk: 9,99g Ca: 206,84mg	teljes kiörlésű kenyér <sup>1</sup> , Diós sajtkrém <sup>7,8</sup> , Ivólé 100%  E: 490kcal Tel.zsír.: 9,80g CH: 40,37g Só: 0,94g  Zsír: 25,90g Feh.: 18,96g Cuk: g Ca: 66,00mg	Teljes kiörlésű stangli <sup>1</sup> , Májkrémes zsemle <sup>1,6</sup> , Zöldáru paprika  E: 503kcal Tel.zsír.: 4,01g CH: 65,62g Só: 0,96g  Zsír: 15,90g Feh.: 13,56g Cuk: g Ca: 25,69mg	Zsemle <sup>1</sup> , Szalámi csemege, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 524kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 46,88g Só: 1,77g  Zsír: 22,86g Feh.: 25,59g Cuk: g Ca: 19,98mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 1,5 dl <sup>7</sup> , Hot-dog kifli <sup>1,7</sup>  E: 383kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 55,24g Só: 0,11g  Zsír: 10,16g Feh.: 15,37g Cuk: g Ca: 5,79mg
<b>Ebéd</b>	Túrós csusza <sup>7</sup> , Sárgaborsókrémleves <sup>1</sup>  E: 673kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 54,53g Só: 0,27g  Zsír: 38,98g Feh.: 23,85g Cuk: g Ca: 96,20mg	Magyaros gombaleves <sup>1</sup> , Halfilé párizsian <sup>1,3,4,7</sup> , Petrezselymes burgonya  E: 626kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 79,20g Só: 0,70g  Zsír: 20,45g Feh.: 29,62g Cuk: g Ca: 76,66mg	Karalábéleves tejfölös <sup>7</sup> , Joghurtos csirkemell csíkok <sup>7</sup> , zöldséges bulgur <sup>1</sup>  E: 630kcal Tel.zsír.: 4,24g CH: 69,86g Só: 0,85g  Zsír: 22,69g Feh.: 38,75g Cuk: g Ca: 124,19mg	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb  E: 719kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 49,08g Só: 1,31g  Zsír: 42,33g Feh.: 34,06g Cuk: g Ca: 118,14mg	Zöldbableves (zöldséges) <sup>1,7</sup> , Kinai édes savanyu pulykamell, Párolt rizs  E: 709kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 102,85g Só: 1,02g  Zsír: 23,35g Feh.: 15,71g Cuk: 5,00g Ca: 84,12mg
<b>Uzsonna</b>	Sajtos kifli <sup>1,3</sup>  E: 73kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g  Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	müzliszelet <sup>1,5</sup>  E: 122kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Zabrud <sup>7,8,11</sup>  E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g  Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sup>1,3,7</sup>  E: 200kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Puding paula <sup>7</sup>  E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g  Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 027,18kcal	1 238,25kcal	1 255,97kcal	1 443,35kcal	1 200,39kcal
<b>Zsír:</b>	45,46g	46,80g	42,78g	70,19g	37,31g
<b>Telített zsírsav:</b>	7,74g	11,88g	8,25g	10,88g	6,15g
<b>Fehérje:</b>	46,52g	50,39g	53,89g	65,05g	34,38g
<b>Szénhidrát:</b>	100,61g	128,87g	154,38g	122,96g	173,10g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	9,99g	g	g	g	5,00g
<b>Só:</b>	2,10g	1,64g	1,82g	3,32g	1,24g
<b>Ca:</b>	335,81mg	142,66mg	149,88mg	144,86mg	89,91mg

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                        |