

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
<b>Tízórai</b>	Teljes kiőrlésű stangli, Sonkacrém, Zöldáru kigyóuborka, Tej 1,5 dl <sup>7</sup>  E: 311kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 24,64g Só: 0,85g  Zsír: 13,97g Feh.: 21,82g Cuk: g Ca: 16,14mg	Kifli, Tea, kockasajt <sup>7</sup>  E: 339kcal Tel.zsír.: g CH: 53,72g Só: 0,31g  Zsír: 7,46g Feh.: 12,52g Cuk: 9,99g Ca: 16,26mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Zöldpaprika, Sajtkrém / n./ <sup>7</sup>  E: 297kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 38,43g Só: 0,94g  Zsír: 8,13g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: 27,70mg	Szalámis /kométás/ Zsemle /vizes/ <sup>1</sup> , Zöldáru paradicsom  E: 438kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 25,68g Só: 2,80g  Zsír: 27,58g Feh.: 16,36g Cuk: g Ca: 20,58mg	teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sárgarépakrém <sup>7</sup> , Tej 1,5 dl <sup>7</sup>  E: 349kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 46,74g Só: 1,33g  Zsír: 8,99g Feh.: 14,45g Cuk: g Ca: 82,31mg
<b>Ebéd</b>	Legényfogó leves <sup>7</sup> , Burgonyás tészta <sup>1,3</sup>  E: 901kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 98,63g Só: 0,68g  Zsír: 35,29g Feh.: 43,60g Cuk: g Ca: 137,96mg	Fokhagymakrémleves <sup>1</sup> , Finomfőzelék <sup>1,7</sup> , Pulykapörkölt <sup>1</sup>  E: 747kcal Tel.zsír.: 3,22g CH: 51,24g Só: 1,33g  Zsír: 41,03g Feh.: 36,89g Cuk: g Ca: 119,40mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma) <sup>1,7</sup> , Kínai édes savanyu csirkemell, Párolt rizs  E: 737kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 116,80g Só: 1,85g  Zsír: 12,37g Feh.: 34,43g Cuk: 14,99g Ca: 62,47mg	Burgonyaleves póréhagymával <sup>1,7</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3</sup>  E: 893kcal Tel.zsír.: 7,22g CH: 54,19g Só: 0,38g  Zsír: 62,21g Feh.: 27,34g Cuk: g Ca: 128,40mg	Húsleves cérnamentélttel <sup>1,3</sup> , Rántott hal (pangasius) <sup>1,3,4,7</sup> , Tört burgonya  E: 864kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 120,73g Só: 0,71g  Zsír: 24,42g Feh.: 36,56g Cuk: g Ca: 99,06mg
<b>Uzsonna</b>	Fokhagymás kifli <sup>1</sup>  E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Alma, Müzli szelet 25 g <sup>1,5,6,7,8,11</sup>  E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 26,75g Só: 0,01g  Zsír: 4,10g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 15,75mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Kalács <sup>1,3,7</sup>  E: 215kcal Tel.zsír.: g CH: 32,94g Só: g  Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Magos zsemle <sup>1</sup> , Natúr vajkrém <sup>7</sup> , Zöldáru kigyóuborka  E: 228kcal Tel.zsír.: g CH: 23,75g Só: 0,00g  Zsír: 12,31g Feh.: 6,06g Cuk: g Ca: 1,50mg
Energia:	1 335,57kcal	1 244,27kcal	1 190,91kcal	1 545,70kcal	1 439,83kcal
Zsír:	50,27g	52,59g	20,65g	94,99g	45,72g
Telített zsírsav:	5,80g	3,22g	6,33g	16,88g	5,03g
Fehérje:	70,27g	51,36g	48,42g	51,32g	57,07g
Szénhidrát:	147,27g	131,71g	191,53g	112,81g	191,22g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	14,99g	g	g
Só:	1,53g	1,66g	2,87g	3,18g	2,04g
Ca:	154,10mg	151,41mg	99,17mg	148,97mg	182,87mg

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                        |