

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. június 13 - 2022. június 17

Étkezés	2022.06.13 Hétfő	2022.06.14 Kedd	2022.06.15 Szerda	2022.06.16 Csütörtök	2022.06.17 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Kenyér felvágott paprika<sub>1</sub>, Tea - gyümölcs</b>  E: 445kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 63,55g Só: 1,38g  Zsír: 10,98g Feh.: 21,42g Cuk: 9,99g Ca: 55,27mg	<b>Májkrém teljes kiörlésű zsemle<sub>1,6</sub>, Zöldárú paradicsom, Tej 1,5 dl<sub>7</sub></b>  E: 289kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 24,82g Só: 0,73g  Zsír: 16,52g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 10,73mg	<b>Teljes kiörlésű stangli, Sajtkrém<sub>7,8</sub>, Tea</b>  E: 421kcal Tel.zsír: 12,77g CH: 27,77g Só: 1,40g  Zsír: 25,86g Feh.: 18,82g Cuk: 9,99g Ca: 485,87mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sub>1</sub>, Szalámi paprikás, Zöldárú kigyóuborka</b>  E: 245kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 33,48g Só: 1,34g  Zsír: 5,80g Feh.: 9,76g Cuk: g Ca: 30,70mg	<b>teljes kiörlésű kenyér<sub>1</sub>, Zöldárú paradicsom, Főtt tojás<sub>3</sub></b>  E: 239kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 35,39g Só: 1,11g  Zsír: 3,86g Feh.: 10,61g Cuk: g Ca: 37,70mg
<b>Ebéd</b>	<b>Spárgakrémleves<sub>1,7</sub>, Bolognai spagetti<sub>1,3,7,9</sub></b>  E: 806kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 72,03g Só: 3,19g  Zsír: 44,14g Feh.: 30,87g Cuk: 0,32g Ca: 172,05mg	<b>Raguleves sertésből<sub>1,3</sub>, Aimás linzer<sub>1,3,7</sub></b>  E: 663kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 84,72g Só: 1,22g  Zsír: 25,45g Feh.: 20,17g Cuk: 14,99g Ca: 85,61mg	<b>Zöldségleves daragaluskával<sub>1,3</sub>, Sertéskaraj brokkolival<sub>7,8</sub>, Rozmaringos főtt burgonya</b>  E: 958kcal Tel.zsír: 16,53g CH: 71,60g Só: 2,49g  Zsír: 51,21g Feh.: 49,37g Cuk: g Ca: 644,19mg	<b>Lebbencsleves<sub>1</sub>, Tökfőzelék<sub>1,7</sub>, Pulykapörkölt<sub>1</sub></b>  E: 718kcal Tel.zsír: 4,39g CH: 60,29g Só: 1,04g  Zsír: 36,80g Feh.: 33,69g Cuk: g Ca: 94,64mg	<b>Karalábéleves tejfölös<sub>7</sub>, Csirkemell Erdészné módra<sub>7</sub>, Párolt bulgur<sub>1</sub></b>  E: 771kcal Tel.zsír: 7,73g CH: 92,48g Só: 1,31g  Zsír: 29,52g Feh.: 38,24g Cuk: g Ca: 249,24mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kifli<sub>1</sub>, Mogorókrém<sub>5,7</sub></b>  E: 341kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 46,54g Só: 0,41g  Zsír: 12,70g Feh.: 9,38g Cuk: 4,80g Ca: 24,00mg	<b>Kalács<sub>1,3,7</sub></b>  E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 32,94g Só: g  Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	<b>Fokhagymás kifli</b>  E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	<b>Banán</b>  E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	<b>Nektarin</b>  E: 66kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 14,14g Só: g  Zsír: 0,55g Feh.: 1,13g Cuk: g Ca: 6,00mg
<b>Energia:</b>	1 591,43kcal	1 166,42kcal	1 502,70kcal	1 120,03kcal	1 076,16kcal
<b>Zsír:</b>	67,82g	47,17g	78,07g	42,75g	33,94g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,12g	7,17g	29,29g	5,85g	8,35g
<b>Fehérje:</b>	61,67g	37,04g	73,04g	45,40g	49,97g
<b>Szénhidrát:</b>	182,12g	142,48g	123,38g	130,07g	142,00g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	15,11g	14,99g	9,99g	g	g
<b>Só:</b>	4,99g	1,95g	3,89g	2,47g	2,42g
<b>Ca:</b>	251,33mg	96,34mg	1 130,06mg	134,34mg	292,94mg

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                        |