

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Tízórai	Margarinkrém kapos diétás, Tej 2 dl ₇ , Kenyér ₁ E: 597kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 74,38g Só: 2,22g Zsír: 21,80g Feh.: 23,64g Cuk: g Ca: 22,40mg	Virslí, teljeőrlésű kenyér _{1,3,6,7,9,10} , Tea E: 426kcal Tel.zsír.: g CH: 54,32g Só: 2,79g Zsír: 12,38g Feh.: 16,92g Cuk: 9,99g Ca: 54,86mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Magyaros vajkrém ₃ , Ivólé 100% E: 275kcal Tel.zsír.: g CH: 34,57g Só: 0,94g Zsír: 9,40g Feh.: 8,10g Cuk: g Ca: 25,60mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Tej 2 dl ₇ , Zöldáru kigyóborka E: 575kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 58,49g Só: 2,42g Zsír: 19,45g Feh.: 34,72g Cuk: g Ca: 37,68mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs E: 546kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 45,45g Só: 3,34g Zsír: 29,18g Feh.: 19,94g Cuk: 9,99g Ca: 40,96mg
Ebéd	Kakaós csiga házi _{1,3,7} , Raguleves sertésbő _{1,3} E: 771kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 87,18g Só: 0,59g Zsír: 34,41g Feh.: 26,50g Cuk: 9,99g Ca: 63,03mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} E: 677kcal Tel.zsír.: 4,52g CH: 86,97g Só: 0,39g Zsír: 55,45g Feh.: 22,50g Cuk: g Ca: 77,23mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Párolt bulgur ₁ , Tejfölös csirkemell _{1,7} E: 679kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 94,97g Só: 1,34g Zsír: 17,73g Feh.: 39,40g Cuk: g Ca: 114,51mg	Csontleves cérnatémé _{1,3} , Töltött paprika _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 778kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 96,22g Só: 0,64g Zsír: 29,52g Feh.: 27,80g Cuk: 14,99g Ca: 50,80mg	Zöldborsóleves ₁ , Rántott hal (pangasius) _{1,3,4,7} , Zöldséges rizs E: 942kcal Tel.zsír.: 4,54g CH: 111,69g Só: 0,64g Zsír: 34,80g Feh.: 37,66g Cuk: g Ca: 78,28mg
Uzsonna	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Őszibarack E: 50kcal Tel.zsír.: g CH: 10,80g Só: 0,01g Zsír: 0,12g Feh.: 0,84g Cuk: g Ca: 10,44mg	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Zabrudi _{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír.: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 525,79kcal	1 152,57kcal	1 077,36kcal	1 379,29kcal	1 610,93kcal
Zsír:	56,36g	67,95g	28,14g	54,15g	68,18g
Telített zsírsav:	5,83g	4,52g	3,14g	3,49g	14,20g
Fehérje:	52,09g	40,26g	52,35g	64,59g	59,19g
Szénhidrát:	197,86g	152,09g	153,53g	165,33g	176,04g
Hozzáadott cukor:	9,99g	9,99g	g	14,99g	9,99g
Só:	2,89g	3,19g	2,28g	3,08g	3,99g
Ca:	94,43mg	142,53mg	140,11mg	88,48mg	119,24mg

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 |