

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. július 4 - 2022. július 8

Étkezés	2022.07.04 Hétfő	2022.07.05 Kedd	2022.07.06 Szerda	2022.07.07 Csütörtök	2022.07.08 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka  E: 288kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 37,10g Só: 0,94g  Zsír: 8,14g Feh.: 11,64g Cuk: g Ca: 29,20mg	Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub> , Tea - gyümölcs  E: 445kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 63,55g Só: 1,38g  Zsír: 10,98g Feh.: 21,42g Cuk: 9,99g Ca: 55,27mg	Sajtos-vajas korpás kenyér <sub>7</sub> , Ivólé  E: 590kcal Tel.zsír: 16,02g CH: 45,98g Só: 2,18g  Zsír: 33,42g Feh.: 24,93g Cuk: g Ca: 572,74mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldáru paprika, Májkrém <sub>6</sub>  E: 351kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 36,90g Só: 1,27g  Zsír: 15,90g Feh.: 10,18g Cuk: g Ca: 38,55mg	Zsemle <sub>1</sub> , Szalámi csemege, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 524kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 46,39g Só: 1,68g  Zsír: 22,93g Feh.: 25,73g Cuk: g Ca: 15,18mg
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves sertésből <sub>1,3,9</sub> , Császármorzsa <sub>1,3,7</sub>  E: 780kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 114,47g Só: 0,15g  Zsír: 25,78g Feh.: 18,94g Cuk: 0,50g Ca: 72,77mg	Húsleves <sub>1,3</sub> , Rakott karfiol <sub>7</sub>  E: 617kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 43,40g Só: 0,35g  Zsír: 38,69g Feh.: 23,00g Cuk: g Ca: 156,19mg	Zöldség krémleves <sub>1,7</sub> , Parajfőzelék <sub>1</sub> , Natúr sertésszelet /karaj/ <sub>1</sub> , Főtt burgonya fél adag  E: 805kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 65,37g Só: 0,71g  Zsír: 42,81g Feh.: 36,84g Cuk: g Ca: 213,88mg	Fahéjas almaleves <sub>1,7</sub> , Rizszeshús <sub>9</sub>  E: 653kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 76,84g Só: 1,10g  Zsír: 21,73g Feh.: 33,13g Cuk: 14,99g Ca: 69,47mg	Zöldbableves (zöldséges) <sub>1,7</sub> , Rántott sertés karaj <sub>1,3</sub> , Hagymás tört burgonya  E: 840kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 76,09g Só: 0,99g  Zsír: 41,06g Feh.: 37,80g Cuk: g Ca: 125,20mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat <sub>1,7</sub>  E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g  Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Natúr joghurt <sub>7</sub> , Kifli <sub>1</sub>  E: 269kcal Tel.zsír: g CH: 44,80g Só: 0,31g  Zsír: 4,60g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: 12,00mg	Alma, müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 174kcal Tel.zsír: g CH: 19,80g Só: 0,01g  Zsír: 1,06g Feh.: 2,40g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 192,10kcal	1 261,25kcal	1 551,70kcal	1 274,05kcal	1 538,29kcal
Zsír:	34,93g	54,67g	76,39g	42,23g	65,05g
Telített zsírsav:	3,64g	7,88g	20,42g	6,93g	11,19g
Fehérje:	35,43g	49,81g	63,72g	55,13g	65,93g
Szénhidrát:	175,57g	133,95g	147,65g	158,54g	142,28g
Hozzáadott cukor:	0,50g	9,99g	g	14,99g	g
Só:	1,09g	1,97g	2,97g	2,68g	2,68g
Ca:	101,97mg	218,21mg	795,62mg	120,02mg	156,12mg

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. Szezám 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                      |