

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. július 11 - 2022. július 15

Étkezés	2022.07.11 Hétfő	2022.07.12 Kedd	2022.07.13 Szerda	2022.07.14 Csütörtök	2022.07.15 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Natúr vajkrém ₇ , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ₇ E: 372kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,40g Zsír: 16,98g Feh.: 16,51g Cuk: g Ca: 6,78mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tej 2 dl ₇ , Méz E: 454kcal Tel.zsír.: g CH: 62,32g Só: 0,94g Zsír: 10,60g Feh.: 21,31g Cuk: g Ca: 25,60mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, sajt fűstölt E: 422kcal Tel.zsír.: g CH: 40,48g Só: 0,94g Zsír: 18,70g Feh.: 18,68g Cuk: g Ca: 37,60mg	Virsli, teljesőrlésű 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 zsemle ₁ , Sárgarépakrém ₇ , Tej 2 dl ₇ E: 370kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 40,56g Só: 0,79g Zsír: 14,32g Feh.: 17,62g Cuk: g Ca: 61,99mg
Ebéd	Halgombóc leves _{1,3,4,7} , Grízes tészta diétás _{1,3} E: 719kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 121,79g Só: 0,61g Zsír: 11,17g Feh.: 30,48g Cuk: 0,10g Ca: 21,89mg	Spárga leves _{1,3} , Sajtos tejfölös sertés karaj ₇ , Kakukkfűves tört burgonya E: 757kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 85,94g Só: 0,83g Zsír: 28,14g Feh.: 36,11g Cuk: g Ca: 192,80mg	Tojásleves _{1,3} , Párolt bulgur ₁ , Lecsős pulykamell E: 745kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 94,25g Só: 1,48g Zsír: 22,97g Feh.: 45,13g Cuk: g Ca: 54,19mg	Tárkonyos zöldségleves ₉ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 710kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 40,13g Só: 0,62g Zsír: 50,09g Feh.: 25,41g Cuk: g Ca: 100,40mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Tarhonyáshús _{1,3} E: 775kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 70,09g Só: 0,78g Zsír: 40,62g Feh.: 27,76g Cuk: g Ca: 71,66mg
Uzsonna	Kifli ₁ , kockasajt ₇ E: 289kcal Tel.zsír.: g CH: 43,04g Só: 0,31g Zsír: 7,28g Feh.: 12,40g Cuk: g Ca: 12,00mg	Puding paula ₇ E: 108kcal Tel.zsír.: g CH: 15,00g Só: 0,12g Zsír: 3,80g Feh.: 3,30g Cuk: g Ca: mg	Nektarin, Banán E: 224kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 50,44g Só: 0,08g Zsír: 0,70g Feh.: 3,08g Cuk: g Ca: 15,00mg	Zab szelet ₁ E: 370kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 52,16g Só: 0,06g Zsír: 14,56g Feh.: 6,00g Cuk: g Ca: 56,80mg	Margarin, Fokhagymás kifli ₁ E: 197kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 24,04g Só: 0,20g Zsír: 9,11g Feh.: 4,86g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 380,09kcal	1 319,15kcal	1 390,19kcal	1 506,39kcal	1 342,86kcal
Zsír:	35,44g	42,54g	42,37g	77,03g	64,04g
Telített zsírsav:	1,86g	6,07g	2,57g	4,60g	5,44g
Fehérje:	59,39g	60,72g	66,88g	48,33g	50,25g
Szénhidrát:	201,13g	163,26g	185,16g	146,61g	134,69g
Hozzáadott cukor:	0,10g	g	g	9,99g	g
Só:	1,32g	1,88g	2,51g	3,48g	1,76g
Ca:	40,66mg	218,40mg	106,79mg	212,06mg	134,92mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt