

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. július 18 - 2022. július 22

Étkezés	2022.07.18 Hétfő	2022.07.19 Kedd	2022.07.20 Szerda	2022.07.21 Csütörtök	2022.07.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Májkрем <sub>6</sub> , Zöldarú paradicsom, Ivólé 100%  E: 344kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 36,15g Só: 1,27g  Zsír: 15,70g Feh.: 9,48g Cuk: g Ca: 31,05mg	teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Sajtkрем /n./ <sub>7</sub> , Tea - gyümölcs  E: 327kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 46,92g Só: 0,94g  Zsír: 8,13g Feh.: 11,54g Cuk: 9,99g Ca: 27,76mg	Tea - gyümölcs, Tejfölös lángos <sub>1,3,7</sub>  E: 382kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 55,51g Só: 0,24g  Zsír: 13,07g Feh.: 10,25g Cuk: 10,99g Ca: 33,90mg	Teljes kiőrlésű stangli 0,5 db <sub>1</sub> , Lekvár fekete áfonya, Kakaó <sub>7</sub>  E: 315kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 53,03g Só: 0,00g  Zsír: 6,39g Feh.: 12,72g Cuk: 19,98g Ca: 5,37mg	Kalács <sub>1,3,7</sub> , Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 441kcal Tel.zsír: g CH: 53,74g Só: g  Zsír: 14,20g Feh.: 21,23g Cuk: g Ca: mg
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves <sub>1,3</sub> , Túrós battyú <sub>1,3,7</sub>  E: 878kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 120,84g Só: 1,17g  Zsír: 19,55g Feh.: 51,54g Cuk: 22,98g Ca: 140,42mg	Csontleves cérnametélte <sub>1,3</sub> , Paradicsomos burgonyafőzelék <sub>1,9</sub> , Csirkemell csík kukoricapehely morzsás  E: 677kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 95,73g Só: 0,21g  Zsír: 25,22g Feh.: 14,27g Cuk: 9,99g Ca: 53,38mg	Magyaros karalábéleves <sub>1,3</sub> , Kinai édes savanyu pulykamell, Párolt rizs  E: 681kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 109,07g Só: 1,80g  Zsír: 17,64g Feh.: 16,17g Cuk: 5,00g Ca: 48,42mg	Zellerkrémleves 1 <sub>1,3,7,9</sub> , Tökfőzelék <sub>1,7</sub> , Sertéspörkölt  E: 745kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 42,21g Só: 1,00g  Zsír: 50,68g Feh.: 26,51g Cuk: g Ca: 116,77mg	Zöldborsóleves <sub>1</sub> , Tészta betét <sub>1,3</sub> , Harcsa Nuggets <sub>4</sub> , Fűszeres főtt-sült burgonya  E: 730kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 89,52g Só: 0,88g  Zsír: 32,58g Feh.: 16,79g Cuk: g Ca: 80,60mg
<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	Krémtúró <sub>7</sub>  E: 143kcal Tel.zsír: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g  Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Banán  E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g  Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Puding vanília <sub>6,7</sub>  E: 122kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g  Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg
<b>Energia:</b>	1 346,64kcal	1 203,53kcal	1 205,58kcal	1 217,20kcal	1 293,63kcal
<b>Zsír:</b>	36,26g	38,35g	36,97g	57,21g	49,77g
<b>Telített zsírsav:</b>	5,11g	7,16g	7,13g	4,32g	5,73g
<b>Fehérje:</b>	65,86g	31,21g	33,20g	41,18g	40,39g
<b>Szénhidrát:</b>	180,98g	169,65g	179,18g	131,54g	164,51g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	22,98g	19,98g	28,07g	19,98g	g
<b>Só:</b>	2,44g	1,39g	2,06g	1,09g	1,04g
<b>Ca:</b>	171,47mg	87,89mg	118,63mg	131,14mg	80,60mg

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                      |