

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember 16

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér sonka ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tea E: 409kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 50,69g Só: 2,53g Zsír: 10,65g Feh.: 21,50g Cuk: 9,99g Ca: 49,74mg	Virslis, teljesőrlésű kenyér ^{1,3,6,7,9,10} , Mustár ¹⁰ , Tea E: 311kcal Tel.zsír: g CH: 33,52g Só: 1,82g Zsír: 12,48g Feh.: 12,46g Cuk: 9,99g Ca: 32,56mg	Teljesőrlésű kenyér tojáskarika ^{1,3} , Tej 2 dl, Zöldáru kigyóuborka E: 602kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 62,69g Só: 1,37g Zsír: 25,05g Feh.: 23,39g Cuk: g Ca: 36,03mg	Gabonapehely ¹ , Tej 2 dl ⁷ E: 474kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 66,34g Só: 1,05g Zsír: 14,88g Feh.: 16,36g Cuk: g Ca: 160,20mg	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru paprika, Tea - gyümölcs E: 353kcal Tel.zsír: 7,52g CH: 26,46g Só: 2,20g Zsír: 21,97g Feh.: 12,12g Cuk: 9,99g Ca: 26,90mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Gríz tészta diétás ^{1,3} , Lekvár sárgabarack E: 873kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 110,42g Só: 0,51g Zsír: 32,36g Feh.: 30,94g Cuk: 16,29g Ca: 33,61mg	Húsleves ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Kelkáposzta főzelék ¹ , Húsgombóc ³ E: 914kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 116,59g Só: 1,29g Zsír: 32,51g Feh.: 35,57g Cuk: g Ca: 161,55mg	Francia hagymaleves ¹ , Bolognai makaróni ^{1,3,7,9} E: 886kcal Tel.zsír: 6,41g CH: 65,07g Só: 0,97g Zsír: 54,81g Feh.: 29,89g Cuk: g Ca: 164,73mg	GombakréMLEVES ^{1,7} , Tarhonyáshús ^{1,3} , Csemege uborka E: 883kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 59,46g Só: 1,66g Zsír: 58,16g Feh.: 26,37g Cuk: g Ca: 59,37mg	Paradicsomleves ¹ , Sült csirkecomb, Párolt káposzta, Petrezselymes burgonya E: 864kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 106,72g Só: 0,41g Zsír: 32,63g Feh.: 32,59g Cuk: 6,99g Ca: 118,79mg
Uzsonna	Túrós rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Puding vanília ^{6,7} E: 122kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 21,25g Só: 0,16g Zsír: 3,00g Feh.: 2,38g Cuk: g Ca: mg	Alma E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg	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	Kifli gyümölcsös túrókrém ^{1,7} E: 150kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 15,67g Só: 0,05g Zsír: 4,33g Feh.: 10,57g Cuk: 1,00g Ca: 76,80mg
Energia:	1 359,46kcal	1 347,74kcal	1 540,27kcal	1 383,45kcal	1 368,11kcal
Zsír:	45,19g	47,99g	80,46g	78,22g	58,93g
Telített zsírsav:	4,08g	3,49g	10,22g	6,84g	10,73g
Fehérje:	53,34g	50,41g	53,88g	44,81g	55,28g
Szénhidrát:	164,44g	171,36g	138,26g	136,43g	148,85g
Hozzáadott cukor:	26,28g	9,99g	g	g	17,98g
Só:	3,03g	3,27g	2,36g	2,73g	2,66g
Ca:	83,35mg	194,11mg	216,51mg	219,57mg	222,49mg

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt