

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
Tízórai	Zsemle főtt tojás uborka ^{1,3} , Tej 2 dl ⁷ E: 497,75kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 56,43g Só: 0,80g Zsír: 17,14g Feh.: 19,99g Cuk: g Ca: 12,25mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Párizsi ⁶ , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ⁷ E: 441,08kcal Tel.zsír.: g CH: 45,99g Só: 1,31g Zsír: 15,67g Feh.: 23,03g Cuk: g Ca: 27,90mg	Korpás kenyér körözött ⁷ , Tea E: 228,72kcal Tel.zsír.: 0,69g CH: 36,94g Só: 0,76g Zsír: 3,89g Feh.: 9,83g Cuk: 9,99g Ca: 49,24mg	Sajtos kifli ^{1,3} , Tej 2 dl ⁷ E: 299,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 32,42g Só: 0,43g Zsír: 10,48g Feh.: 16,82g Cuk: g Ca: 32,78mg	zsemle almás tonhalkrém lenmaggal ¹ , Zöldáru paprika, Tea E: 464,36kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 61,49g Só: 1,00g Zsír: 14,83g Feh.: 9,85g Cuk: 9,99g Ca: 32,24mg
Ebéd	Májgombóclevés ^{1,3} , Almás linzer ^{1,3,7} E: 755,76kcal Tel.zsír.: 5,28g CH: 109,84g Só: 1,82g Zsír: 25,86g Feh.: 18,72g Cuk: 14,99g Ca: 90,88mg	Hamis húsleves ^{1,3,8} , Főtt hús, Gyümölcs mártás ⁷ , Pírtott dara ¹ E: 873,96kcal Tel.zsír.: 3,01g CH: 65,43g Só: 1,42g Zsír: 44,84g Feh.: 46,77g Cuk: g Ca: 137,72mg	Brokkoli leves ^{1,3,7} , Lecsós csirke, Párolt rizs E: 1 203,57kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 115,98g Só: 1,53g Zsír: 57,83g Feh.: 50,33g Cuk: g Ca: 122,74mg	Zöldborsólevés ^{1,3} , Paradicsomos húsgombóc ¹ , Főtt burgonya fél adag E: 1 160,19kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 126,92g Só: 0,37g Zsír: 50,04g Feh.: 40,71g Cuk: g Ca: 79,10mg	Köleses burgonyagombóclevés ^{3,7,9} , Vadas pulykaragu ^{1,7,10} , Tészta köret (spagetti) ¹ E: 784,97kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 112,82g Só: 1,99g Zsír: 20,04g Feh.: 36,87g Cuk: 3,00g Ca: 108,89mg
Uzsonna	Gyümölcs joghurt ⁷ , Kifli ¹ E: 339,05kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 57,64g Só: 0,68g Zsír: 5,95g Feh.: 12,92g Cuk: 9,75g Ca: 158,52mg	Zsemle ¹ , Magyaros vajkrém ³ E: 206,50kcal Tel.zsír.: g CH: 24,54g Só: 0,39g Zsír: 7,80g Feh.: 4,52g Cuk: g Ca: 5,28mg	Alma E: 52,20kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg	müzliszelet ^{1,5} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli ¹ , Margarin E: 74,64kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 0,28g Só: 0,20g Zsír: 8,11g Feh.: 0,06g Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 592,56kcal	1 521,53kcal	1 484,49kcal	1 581,29kcal	1 323,97kcal
Zsír:	48,95g	68,31g	62,33g	60,97g	42,98g
Telített zsírsav:	10,23g	3,01g	2,08g	3,27g	10,23g
Fehérje:	51,62g	74,32g	60,77g	59,33g	46,78g
Szénhidrát:	223,91g	135,96g	163,42g	168,64g	174,59g
Hozzáadott cukor:	24,74g	g	9,99g	g	12,99g
Só:	3,29g	3,13g	2,30g	0,81g	3,19g
Ca:	261,65mg	170,90mg	187,73mg	111,87mg	142,40mg

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