

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. szeptember 26 - 2022. szeptember 30

Étkezés	2022.09.26 Hétfő	2022.09.27 Kedd	2022.09.28 Szerda	2022.09.29 Csütörtök	2022.09.30 Péntek
Tízórai	Kifli, gyümölcsjoghurt ^{1,7} , Tea E: 176,71kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 28,03g Só: 0,37g Zsír: 4,55g Feh.: 4,43g Cuk: 19,74g Ca: 150,93mg	magos zsemle magyaros vajkrém retek ^{1,3} , Tea E: 264,38kcal Tel.zsír.: g CH: 39,72g Só: 0,00g Zsír: 9,48g Feh.: 2,54g Cuk: 9,99g Ca: 4,26mg	Zsemle szelet sajt TV paprika ^{1,7} , Tej 2 dl ⁷ E: 376,53kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 22,25g Só: 0,61g Zsír: 22,48g Feh.: 19,18g Cuk: g Ca: 163,78mg	Kenyér felvágott paprika ¹ , Tea - gyümölcs E: 444,69kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 63,55g Só: 1,38g Zsír: 10,98g Feh.: 21,42g Cuk: 9,99g Ca: 55,27mg	Szalámis zsemle ^{1,6} , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ⁷ E: 385,10kcal Tel.zsír.: 2,92g CH: 26,28g Só: 1,59g Zsír: 18,01g Feh.: 27,36g Cuk: g Ca: 15,88mg
Ebéd	Szegedi gulyásleves ^{1,3} , Lekváros bukta ^{1,3,7} , teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 1 062,78kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 142,85g Só: 2,28g Zsír: 34,78g Feh.: 37,28g Cuk: 0,15g Ca: 74,39mg	Zöldségleves csigatésztával, teljes kiörlésű kenyér ¹ , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Fasírt (sertés) ^{1,3} E: 1 000,71kcal Tel.zsír.: 3,99g CH: 94,61g Só: 1,60g Zsír: 52,99g Feh.: 31,58g Cuk: g Ca: 125,40mg	Csontleves cérnamentél ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 937,34kcal Tel.zsír.: 4,13g CH: 99,53g Só: 1,25g Zsír: 41,32g Feh.: 35,32g Cuk: g Ca: 186,59mg	Zöldbableves ^{1,3,7} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Paprikás burgonya csirkemellel E: 982,57kcal Tel.zsír.: 5,25g CH: 132,96g Só: 1,40g Zsír: 27,11g Feh.: 43,59g Cuk: g Ca: 122,67mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tökfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 1 022,18kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 88,83g Só: 1,72g Zsír: 53,78g Feh.: 37,08g Cuk: g Ca: 161,79mg
Uzsonna	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Sajtos kifli ^{1,3} E: 73,00kcal Tel.zsír.: 0,85g CH: 11,62g Só: 0,43g Zsír: 1,48g Feh.: 3,22g Cuk: g Ca: 32,78mg	Alma E: 52,20kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77,40kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ E: 55,00kcal Tel.zsír.: g CH: 4,00g Só: g Zsír: 3,00g Feh.: 3,10g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 396,99kcal	1 338,09kcal	1 366,06kcal	1 504,66kcal	1 462,28kcal
Zsír:	39,48g	63,95g	64,40g	40,28g	74,79g
Telített zsírsav:	4,42g	4,84g	10,11g	7,97g	7,29g
Fehérje:	43,66g	37,34g	55,10g	65,92g	67,54g
Szénhidrát:	207,18g	145,94g	132,28g	199,83g	119,11g
Hozzáadott cukor:	19,89g	9,99g	g	9,99g	g
Só:	2,74g	2,04g	1,88g	2,79g	3,32g
Ca:	234,32mg	162,44mg	366,12mg	177,94mg	177,65mg

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