

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. október 17 - 2022. október 21

Étkezés	2022.10.17 Hétfő	2022.10.18 Kedd	2022.10.19 Szerda	2022.10.20 Csütörtök	2022.10.21 Péntek
Tízórai	Sárgarépakrém ⁷ , Tea - gyümölcs, Kenyér ¹ E: 378,24kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 69,00g Só: 2,32g Zsír: 5,94g Feh.: 11,67g Cuk: 9,99g Ca: 27,51mg	Májkrém vizes zsemle ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Kakaó ⁷ E: 548,63kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 65,94g Só: 1,61g Zsír: 18,22g Feh.: 23,62g Cuk: 19,98g Ca: mg	korpás zsemle ¹ , Felvágott csirkemell sonka ⁶ , Zöldáru paprika, Tea E: 226,47kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 38,08g Só: 0,79g Zsír: 0,76g Feh.: 9,81g Cuk: 9,99g Ca: mg	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: mg	Zsemle ¹ , Sajtkrém /n./ ⁷ , Tea E: 269,04kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 37,83g Só: 0,40g Zsír: 6,71g Feh.: 8,08g Cuk: 9,99g Ca: mg
Ebéd	Betyár leves ^{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 888,92kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 92,58g Só: 0,32g Zsír: 41,04g Feh.: 33,89g Cuk: g Ca: mg	Fahéjas almaleves ^{1,7} , Sertéspörkölt tésztával ^{1,3} , Csemege uborka E: 873,77kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 98,33g Só: 1,61g Zsír: 37,61g Feh.: 32,70g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Paradicsomleves ABC tészta ^{1,3} , teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Sült csirkecomb, Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 948,42kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 110,48g Só: 1,00g Zsír: 35,61g Feh.: 39,09g Cuk: 14,99g Ca: 30,00mg	Magyaros karfiolleves ¹ , Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs féladag E: 783,63kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 95,51g Só: 0,82g Zsír: 27,59g Feh.: 36,08g Cuk: g Ca: mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Szárzabbfőzelék ^{1,7} , Sült kolbász feltét E: 889,37kcal Tel.zsír.: 15,83g CH: 58,44g Só: 1,77g Zsír: 54,45g Feh.: 38,88g Cuk: g Ca: 15,00mg
Uzsonna	müzliszelet ^{1,5,7,8} E: 122,10kcal Tel.zsír.: g CH: 9,30g Só: g Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	fokhagymás kifli ¹ E: 1,24kcal Tel.zsír.: g CH: 0,24g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Natúr joghurt ⁷ , Kifli ^{1,7} E: 269,40kcal Tel.zsír.: g CH: 44,80g Só: 0,31g Zsír: 4,60g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: mg	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	Briós /Hartai ^{1,3,7} E: 200,00kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 389,26kcal	1 423,64kcal	1 444,29kcal	1 358,78kcal	1 358,41kcal
Zsír:	47,43g	55,84g	40,97g	46,91g	66,16g
Telített zsírsav:	5,58g	6,76g	4,77g	6,75g	20,31g
Fehérje:	47,36g	56,37g	60,72g	56,97g	52,36g
Szénhidrát:	170,89g	164,51g	193,36g	155,26g	123,27g
Hozzáadott cukor:	9,99g	26,97g	24,98g	g	9,99g
Só:	2,64g	3,22g	2,09g	1,62g	2,40g
Ca:	27,51mg	15,00mg	30,00mg	mg	15,00mg

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 |