

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Zöldáru lila hagyma, Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Tea E: 442,52kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 55,39g Só: 1,60g Zsír: 16,21g Feh.: 11,38g Cuk: 9,99g Ca: mg	Kalács ^{1,3,7} , Tej 2 dl ⁷ E: 440,65kcal Tel.zsír.: g CH: 53,74g Só: g Zsír: 14,20g Feh.: 21,23g Cuk: g Ca: mg	Korpás kenyér, Zöldáru paprika, Csirkemellsonka ⁶ , Tea - gyümölcs E: 211,79kcal Tel.zsír.: 0,18g CH: 38,86g Só: 1,10g Zsír: 1,33g Feh.: 10,89g Cuk: 9,99g Ca: mg	Szezámagos zsemle ¹ , Trappista sajt (szendvicsbe) ⁷ , Margarin, Tea E: 259,18kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 24,04g Só: 0,69g Zsír: 14,65g Feh.: 6,18g Cuk: 9,99g Ca: 120,00mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Zöldáru paprika, Párizsi ⁶ , Margarin, Tej 2 dl ⁷ E: 631,69kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 65,50g Só: 1,99g Zsír: 24,86g Feh.: 27,99g Cuk: g Ca: mg
Ebéd	Raguleves sertésből ^{1,3} , Grízteszta lekvárral ^{1,3} E: 884,65kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 120,63g Só: 1,40g Zsír: 30,96g Feh.: 26,70g Cuk: 12,46g Ca: mg	Húsleves cérnametélttel ^{1,3} , Zöldbrós pulykaragu ¹ , Párolt rizs E: 712,85kcal Tel.zsír.: 2,24g CH: 108,27g Só: 0,75g Zsír: 14,61g Feh.: 32,28g Cuk: g Ca: mg	Magyaros karalábéleves ^{1,3} , Halszeletek diós bundában ^{1,3,4,8} , zöldséges bulgur ¹ E: 813,64kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 94,32g Só: 0,38g Zsír: 33,82g Feh.: 33,82g Cuk: g Ca: mg	Burgonyaleves zöldséges ^{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ¹ , Rakott zöldbab ⁷ E: 1 129,69kcal Tel.zsír.: 11,52g CH: 99,57g Só: 2,69g Zsír: 57,81g Feh.: 46,41g Cuk: g Ca: 310,00mg	Zöldségleves ^{1,3,9} , Paradicsomos húsgombóc ¹ , Burgonya fél adag E: 790,59kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 74,30g Só: 0,50g Zsír: 44,79g Feh.: 22,37g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna	Mandarin E: 70,35kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g Cuk: g Ca: mg	Pizzás kifli ^{1,7} E: 153,01kcal Tel.zsír.: g CH: 26,95g Só: 0,72g Zsír: 1,10g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: mg	Korpás keksz ¹ , Puding kakaós ^{6,7} E: 336,38kcal Tel.zsír.: 2,80g CH: 51,13g Só: 1,14g Zsír: 9,89g Feh.: 9,84g Cuk: 2,99g Ca: mg	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	Alma E: 52,20kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 397,53kcal	1 306,51kcal	1 361,81kcal	1 510,97kcal	1 474,48kcal
Zsír:	47,61g	29,91g	45,04g	72,91g	70,25g
Telített zsírsav:	5,65g	2,24g	8,11g	17,69g	4,94g
Fehérje:	39,13g	58,57g	54,55g	54,39g	50,96g
Szénhidrát:	190,72g	188,96g	184,31g	132,91g	150,30g
Hozzáadott cukor:	22,45g	g	12,99g	9,99g	g
Só:	3,01g	1,47g	2,62g	3,37g	2,50g
Ca:	mg	mg	mg	430,00mg	mg

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. Szezámag 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 |