

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. június 15 - 2020. június 19

Étkezés	2020.06.15 Hétfő	2020.06.16 Kedd	2020.06.17 Szerda	2020.06.18 Csütörtök	2020.06.19 Péntek
Tízórai	húskrémes korpás kifli ^{1,6} , Zöldáru lila hagyma, Tej 1,5 dl ⁷ E: 380kcal Tel.zsír.: 7,52g CH: 23,92g Só: 2,30g Zsír: 23,95g Feh.: 16,38g Cuk: 0,00g Ca: 24,14mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Zöldáru pirosretek, Tej 2 dl ⁷ E: 559kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 54,81g Só: 1,38g Zsír: 24,35g Feh.: 23,34g Cuk: 0,00g Ca: 38,20mg	Magyaros vajkrém ³ , Zöldáru paradicsom, Ivólé, Kenyér 5 dkg ¹ E: 297kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,44g Só: 0,01g Zsír: 8,50g Feh.: 6,12g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg	Zsemle felvágott / diétás ¹ , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 540kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 21,81g Só: 2,41g Zsír: 36,60g Feh.: 26,32g Cuk: 0,00g Ca: 45,71mg	teljes kiörlésű kenyér ¹ , Vaniliás mazsolás túrókrém ⁷ , Tej 2 dl ⁷ E: 681kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 91,13g Só: 1,02g Zsír: 17,70g Feh.: 30,88g Cuk: 1,00g Ca: 117,61mg
Ebéd	Rakottkruppli leves ^{1,3,6,7,10} , Káposztás tészta ^{1,3} E: 1 134kcal Tel.zsír.: 18,93g CH: 109,28g Só: 2,57g Zsír: 65,77g Feh.: 22,49g Cuk: 2,00g Ca: 89,41mg	Magyaros gombaleves ¹ , Kurkumás paela pirított csirkével, zöldségekkel ⁶ E: 876kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 102,48g Só: 2,70g Zsír: 30,50g Feh.: 42,48g Cuk: 0,00g Ca: 103,95mg	Tárkonyos zöldségleves ⁹ , Zuzapörkölt csirkeüzából, Galuska házi ^{1,3} E: 612kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 68,07g Só: 3,55g Zsír: 22,72g Feh.: 33,46g Cuk: 0,00g Ca: 80,29mg	Paradicsomleves ¹ , Rakott zöldbab ⁷ E: 801kcal Tel.zsír.: 11,37g CH: 41,29g Só: 1,52g Zsír: 55,49g Feh.: 34,16g Cuk: 5,00g Ca: 327,76mg	Brokkoli leves, Rántott hal (pangasius) ^{1,3,4,7} , Petrezselymes újburgonya E: 761kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 88,35g Só: 0,86g Zsír: 28,94g Feh.: 34,74g Cuk: 0,00g Ca: 142,43mg
Uzsonna	Fokhagymás kifli E: 124kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,00g Só: 0,00g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Habos puding ⁷ E: 192kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,60g Só: 0,00g Zsír: 3,20g Feh.: 3,80g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Korpotit keksz ^{1,3,5,6,7,8,11} , Szilvabefőtt E: 270kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,70g Só: 0,03g Zsír: 5,20g Feh.: 4,60g Cuk: 11,42g Ca: 10,30mg	Túró rudi ^{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 3,32g Só: 0,00g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, babapiskóta ^{1,3} E: 119kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 22,84g Só: 0,04g Zsír: 1,64g Feh.: 2,43g Cuk: 5,99g Ca: 19,94mg
Energia:	1 638,07kcal	1 626,75kcal	1 178,49kcal	1 418,87kcal	1 561,07kcal
Zsír:	90,73g	58,05g	36,42g	94,28g	48,28g
Telített zsírsav:	26,45g	6,10g	3,23g	21,03g	5,97g
Fehérje:	43,72g	69,62g	44,18g	61,40g	68,05g
Szénhidrát:	157,20g	193,89g	165,21g	66,43g	202,32g
Hozzáadott cukor:	2,00g	0,00g	11,42g	5,00g	6,99g
Só:	4,87g	4,09g	3,59g	3,94g	1,92g
Ca:	113,55mg	142,14mg	95,09mg	373,47mg	279,98mg

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 |