

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2020. június 22 - 2020. június 26

Étkezés	2020.06.22 Hétfő	2020.06.23 Kedd	2020.06.24 Szerda	2020.06.25 Csütörtök	2020.06.26 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Szalámi /kométás/, Zöldáru paprika, Tea E: 563kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 47,14g Só: 3,35g Zsír: 29,56g Feh.: 20,76g Cuk: 9,99g Ca: 52,66mg	Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru pirostretek, Tej 2 dl ₇ E: 282kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 21,00g Só: 0,10g Zsír: 15,01g Feh.: 13,65g Cuk: 0,00g Ca: 1,29mg	Zöldáru paradicsom, Tea, Kenyer ₁ , sajt kóményes ₇ E: 433kcal Tel.zsír: 3,13g CH: 66,98g Só: 3,03g Zsír: 6,08g Feh.: 25,87g Cuk: 9,99g Ca: 228,76mg	Teljes kiőrlésű stangli ₁ , Brokkolikrém, Tej 2 dl ₇ E: 384kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 37,78g Só: 0,11g Zsír: 17,69g Feh.: 17,48g Cuk: 0,00g Ca: 44,88mg	Zsemle ₁ , Diákcsemege, Zöldáru paprika, Ivólé E: 451kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 47,40g Só: 0,40g Zsír: 19,40g Feh.: 17,00g Cuk: 0,00g Ca: 17,28mg
Ebéd	Zöldbableves (zöldséges) _{1,7} , Túrós tészta _{1,3,7} E: 715kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 81,85g Só: 0,45g Zsír: 30,71g Feh.: 24,09g Cuk: 0,00g Ca: 152,32mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Burgonyafőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 934kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 75,81g Só: 1,35g Zsír: 57,89g Feh.: 27,17g Cuk: 0,00g Ca: 116,03mg	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Ínyenc pulyka _{1,7,10} , Tészta köret (orsó) _{1,3} E: 869kcal Tel.zsír: 5,74g CH: 96,78g Só: 2,68g Zsír: 32,07g Feh.: 45,13g Cuk: 0,14g Ca: 164,22mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Töltött csirke felsőcomb _{1,3} , Burgonyapüré p. ₇ E: 867kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 73,46g Só: 1,59g Zsír: 36,61g Feh.: 58,01g Cuk: 2,34g Ca: 45,54mg	Fahéjas almaleves _{1,7} , Zöldséges bundában sült csirkemell _{1,3,7} , Párolt rizs kölessel E: 810kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 121,68g Só: 3,41g Zsír: 16,23g Feh.: 40,69g Cuk: 14,99g Ca: 77,99mg
Uzsonna	Zsemle ₁ , Snidlinges vajkrém ₇ E: 207kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 24,58g Só: 0,39g Zsír: 7,80g Feh.: 4,56g Cuk: 0,00g Ca: 5,34mg	Kifli ₁ , Túró rudi _{5,7} E: 292kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 44,12g Só: 0,31g Zsír: 3,79g Feh.: 9,63g Cuk: 0,00g Ca: 12,00mg	Joghurt gyümölcsös ₇ E: 65kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 4,60g Só: 0,30g Zsír: 3,60g Feh.: 3,40g Cuk: 0,00g Ca: 120,00mg	Meggyes piskóta kocka _{1,3} E: 114kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 20,34g Só: 0,04g Zsír: 2,46g Feh.: 2,12g Cuk: 9,99g Ca: 13,35mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg
Energia:	1 484,52kcal	1 506,94kcal	1 366,58kcal	1 364,52kcal	1 418,61kcal
Zsír:	68,07g	76,68g	41,75g	56,76g	35,78g
Telített zsírsav:	17,56g	6,28g	10,81g	6,10g	3,01g
Fehérje:	49,41g	50,45g	74,40g	77,61g	59,64g
Szénhidrát:	153,57g	140,93g	168,36g	131,59g	205,38g
Hozzáadott cukor:	9,99g	0,00g	10,13g	12,33g	14,99g
Só:	4,19g	1,76g	6,01g	1,74g	3,89g
Ca:	210,32mg	129,31mg	512,98mg	103,77mg	104,26mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfürt