

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. március 21 - 2022. március 25

Étkezés	2022.03.21 Hétfő	2022.03.22 Kedd	2022.03.23 Szerda	2022.03.24 Csütörtök	2022.03.25 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 461kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 65,85g Só: 3,53g Zsír: 12,84g Feh.: 19,86g Cuk: 9,99g Ca: 36,80mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Diós sajtkrém ^{7,8} , Tea E: 539kcal Tel.zsír.: 9,80g CH: 50,80g Só: 0,94g Zsír: 26,08g Feh.: 19,08g Cuk: 9,99g Ca: 70,26mg	Szalámis /kométás/, teljes kiőrlésű zsemle ₁ , Zöldáru paprika, Ivólé 100% E: 385kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 17,68g Só: 2,80g Zsír: 27,95g Feh.: 15,31g Cuk: g Ca: 28,08mg	Szezámagos vajkrém, Tea, Zöldáru kigyóuborka, Kenyér ₁ E: 642kcal Tel.zsír.: 9,77g CH: 64,63g Só: 2,63g Zsír: 37,21g Feh.: 10,45g Cuk: 9,99g Ca: 35,64mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru poré hagyma, Tej 2 dl ⁷ E: 494kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 54,64g Só: 1,04g Zsír: 16,73g Feh.: 22,21g Cuk: g Ca: 61,69mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 714kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 99,98g Só: 0,45g Zsír: 25,17g Feh.: 20,38g Cuk: g Ca: 397,99mg	Köleses burgonyagombóclevés ^{3,7,9} , Zöldborsó főzelék _{1,7} , Joghurtos csirkemell csíkok ⁷ E: 704kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 75,45g Só: 0,70g Zsír: 22,70g Feh.: 47,71g Cuk: g Ca: 155,12mg	Magyaros karfiolleves ₁ , Tarhonyáshús sertéshúsból ₁ , Csemege uborka E: 738kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 78,38g Só: 3,07g Zsír: 32,60g Feh.: 28,37g Cuk: g Ca: 98,40mg	Tárkonyos zöldséglevés ⁹ , Burgonyafőzelék _{1,7} , Sertés vagdalt _{1,3,7,9} E: 745kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 63,17g Só: 0,65g Zsír: 37,33g Feh.: 20,65g Cuk: g Ca: 127,45mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Frankfurti pulykatokány _{3,6,7,9,10} , Párolt bulgur ₁ E: 671kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 95,42g Só: 2,52g Zsír: 18,39g Feh.: 35,97g Cuk: g Ca: 128,05mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} , Margarin E: 197kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 24,04g Só: 0,20g Zsír: 9,11g Feh.: 4,86g Cuk: g Ca: 1,27mg	Kifli ₁ , kockasajt ⁷ E: 289kcal Tel.zsír.: g CH: 43,04g Só: 0,31g Zsír: 7,28g Feh.: 12,40g Cuk: g Ca: 12,00mg	Dörmi Kismackó _{1,3,7,8} E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 17,40g Só: 0,19g Zsír: 4,50g Feh.: 1,83g Cuk: g Ca: mg	Tejszelet Milkimo _{1,5,7} E: 26kcal Tel.zsír.: g CH: 10,63g Só: 0,03g Zsír: 5,18g Feh.: 2,08g Cuk: g Ca: mg	Narancs E: 62kcal Tel.zsír.: g CH: 12,75g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,90g Cuk: g Ca: 65,70mg
Energia:	1 372,11kcal	1 532,33kcal	1 239,36kcal	1 413,11kcal	1 227,54kcal
Zsír:	47,12g	56,06g	65,05g	79,72g	35,42g
Telített zsírsav:	11,31g	12,51g	11,07g	13,30g	4,21g
Fehérje:	45,11g	79,19g	45,52g	33,18g	59,08g
Szénhidrát:	189,87g	169,29g	113,45g	138,42g	162,82g
Hozzáadott cukor:	9,99g	9,99g	g	9,99g	g
Só:	4,17g	1,96g	6,06g	3,31g	3,57g
Ca:	436,07mg	237,38mg	126,47mg	163,09mg	255,43mg

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 |