

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. április 4 - 2022. április 8

Étkezés	2022.04.04 Hétfő	2022.04.05 Kedd	2022.04.06 Szerda	2022.04.07 Csütörtök	2022.04.08 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű stangli, Zöldáru retek, Házi húskrém 1 ₆ , Tea - gyümölcs E: 396kcal Tel.zsír: 8,15g CH: 27,78g Só: 1,84g Zsír: 26,82g Feh.: 11,48g Cuk: 9,99g Ca: 12,66mg	Szalámis /kométás/ korpás zsemle ₁ , Zöldáru kigyóuborka E: 429kcal Tel.zsír: 9,70g CH: 23,35g Só: 2,72g Zsír: 27,49g Feh.: 15,91g Cuk: g Ca: 18,67mg	teljes kiőrlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 586kcal Tel.zsír: 2,49g CH: 60,32g Só: 2,42g Zsír: 19,54g Feh.: 35,12g Cuk: g Ca: 40,68mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Sajtkrém /n./ ₇ , Tej 2 dl ₇ E: 532kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 60,73g Só: 0,95g Zsír: 17,43g Feh.: 26,34g Cuk: g Ca: 39,70mg	Tojáskrém _{3,10} , Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ₇ , Kenyer ₁ E: 625kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 75,20g Só: 2,47g Zsír: 23,56g Feh.: 25,76g Cuk: g Ca: 34,10mg
Ebéd	Zöldborsóleves ₁ , Túrós tészta _{1,3,7} E: 695kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 87,35g Só: 0,40g Zsír: 24,84g Feh.: 27,21g Cuk: g Ca: 122,20mg	Magyaros burgonyaleves _{1,7,9} , Székelykáposzta sertéshúsból ₁ , Kenyer 5 dkg ₁ E: 718kcal Tel.zsír: 2,71g CH: 58,46g Só: 2,47g Zsír: 38,30g Feh.: 29,94g Cuk: g Ca: 168,24mg	Tojásleves _{1,3} , Vadas pulykaragu _{1,7,10} , Tészta köret (orsó) _{1,3} E: 816kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 101,97g Só: 1,32g Zsír: 28,59g Feh.: 34,95g Cuk: 3,00g Ca: 70,12mg	Húsleves cérnamentélttel _{1,3} , Töltött paprika _{1,3} , Főtt burgonya fél adag E: 680kcal Tel.zsír: 1,02g CH: 78,08g Só: 0,73g Zsír: 28,60g Feh.: 24,12g Cuk: 14,99g Ca: 75,06mg	Brokkolikrémleves _{1,7} , Rizseshús ₉ , Savanyúság E: 634kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 64,49g Só: 4,15g Zsír: 24,63g Feh.: 35,00g Cuk: 5,00g Ca: 113,52mg
Uzsonna	Sós kifli _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	Zabrud _{7,8,11} E: 123kcal Tel.zsír: g CH: 18,90g Só: 0,00g Zsír: 4,20g Feh.: 1,59g Cuk: g Ca: mg	Kalács _{1,3,7} E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 32,94g Só: g Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Vajas kifli 1/2 ₁ , Sunvita Fruit Bars/ Gyümölcsszelet E: 100kcal Tel.zsír: g CH: 20,40g Só: 0,08g Zsír: 0,54g Feh.: 2,57g Cuk: g Ca: 3,00mg	Alma E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 10,50g Só: 0,01g Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 214,12kcal	1 270,04kcal	1 616,53kcal	1 312,35kcal	1 310,81kcal
Zsír:	52,67g	69,99g	53,33g	46,56g	48,79g
Telített zsírsav:	13,02g	12,41g	7,10g	4,53g	6,37g
Fehérje:	43,54g	47,44g	77,70g	53,03g	61,36g
Szénhidrát:	139,13g	100,71g	195,23g	159,21g	150,19g
Hozzáadott cukor:	9,99g	g	3,00g	14,99g	5,00g
Só:	2,24g	5,19g	3,74g	1,76g	6,64g
Ca:	134,86mg	186,91mg	110,80mg	117,76mg	163,37mg

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 |