

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. május 9 - 2022. május 13

Étkezés	2022.05.09 Hétfő	2022.05.10 Kedd	2022.05.11 Szerda	2022.05.12 Csütörtök	2022.05.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kenyér felvágott paprika <sub>1</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea  E: 455kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 64,41g Só: 1,39g  Zsír: 11,17g Feh.: 21,64g Cuk: 9,99g Ca: 60,97mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 491kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 56,28g Só: 1,04g  Zsír: 16,71g Feh.: 21,83g Cuk: g Ca: 31,39mg	Zsemle <sub>1</sub> , Sonkakrém, Zöldáru lila hagyma, Tej 2 dl <sub>7</sub>  E: 517kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 47,31g Só: 1,35g  Zsír: 19,14g Feh.: 31,72g Cuk: g Ca: 29,21mg	Zöldáru lila hagyma, Ivólé 100%, Kenyér <sub>1</sub> , sajt fűstölt  E: 479kcal Tel.zsír: g CH: 60,44g Só: 2,13g  Zsír: 17,63g Feh.: 20,16g Cuk: g Ca: 29,30mg	teljes kiörlésű kenyér <sub>1</sub> , Sárgarépakrém <sub>7</sub> , Tea  E: 323kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 49,47g Só: 1,33g  Zsír: 6,92g Feh.: 9,47g Cuk: 9,99g Ca: 86,57mg
<b>Ebéd</b>	Majorannás pulykamájgaluka leves <sub>1,3</sub> , Alma, Sajtós tejfölös makaroni <sub>1,3,7</sub>  E: 917kcal Tel.zsír: 11,55g CH: 106,48g Só: 2,40g  Zsír: 36,02g Feh.: 38,22g Cuk: g Ca: 369,89mg	Paradicsomleves ABC tészta <sub>1,3</sub> , Paprikás burgonya virslivel <sub>3,6,7,9,10</sub> , Csemege uborka  E: 658kcal Tel.zsír: 0,74g CH: 93,96g Só: 4,60g  Zsír: 21,01g Feh.: 21,10g Cuk: 14,99g Ca: 103,92mg	Citromos kerti leves <sub>1,7,9</sub> , Csirkecomb paprikásan <sub>1,7</sub> , Galuska házi <sub>1,3</sub> , Csemege uborka  E: 781kcal Tel.zsír: 4,80g CH: 80,74g Só: 4,45g  Zsír: 31,12g Feh.: 41,52g Cuk: g Ca: 116,82mg	Magyaros burgonyaleves <sub>1,7,9</sub> , Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Zabpelyhes sertés vagdalt <sub>1,3,7,9</sub>  E: 875kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 77,56g Só: 0,57g  Zsír: 43,22g Feh.: 33,90g Cuk: g Ca: 150,50mg	Brokkoli leves, Zöldséges csirke tokány, Párolt bulgur <sub>1</sub>  E: 623kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 86,28g Só: 1,09g  Zsír: 14,65g Feh.: 41,19g Cuk: g Ca: 178,00mg
<b>Uzsonna</b>	Sós fonat  E: kcal Tel.zsír: g CH: g Só: g  Zsír: g Feh.: g Cuk: g Ca: mg	Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub>  E: 200kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 27,00g Só: 0,23g  Zsír: 5,00g Feh.: 5,40g Cuk: g Ca: 6,75mg	müzliszelet <sub>1,5</sub>  E: 122kcal Tel.zsír: g CH: 9,30g Só: g  Zsír: 0,46g Feh.: 1,80g Cuk: g Ca: mg	Kalács <sub>1,3,7</sub>  E: 215kcal Tel.zsír: g CH: 32,94g Só: g  Zsír: 5,20g Feh.: 7,63g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 52kcal Tel.zsír: g CH: 10,50g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: 15,75mg
<b>Energia:</b>	1 372,20kcal	1 348,59kcal	1 420,30kcal	1 569,39kcal	997,88kcal
<b>Zsír:</b>	47,19g	42,72g	50,72g	66,05g	22,17g
<b>Telített zsírsav:</b>	14,27g	3,35g	6,26g	3,93g	3,27g
<b>Fehérje:</b>	59,85g	48,33g	75,04g	61,69g	51,26g
<b>Szénhidrát:</b>	170,89g	177,24g	137,35g	170,94g	146,25g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	9,99g	14,99g	g	g	9,99g
<b>Só:</b>	3,79g	5,88g	5,80g	2,70g	2,43g
<b>Ca:</b>	430,87mg	142,05mg	146,03mg	179,80mg	280,32mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona
2. Rákfélék és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Halak és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt