

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Margarinkrém petrezselymes diétás, Zöldáru kigyóuborka, Tej 2 dl ₇ E: 369kcal Tel.zsír.: 0,33g CH: 44,49g Só: 0,42g Zsír: 10,21g Feh.: 17,81g Cuk: g Ca: 7,02mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Brokkolikrém, Tea - gyümölcs E: 309kcal Tel.zsír.: 1,92g CH: 44,25g Só: 1,04g Zsír: 8,69g Feh.: 8,60g Cuk: 9,99g Ca: 70,54mg	Májkrem vizes zsemle _{1,6} , Zöldáru paradicsom, Ivólé 100% E: 303kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 29,29g Só: 1,51g Zsír: 12,70g Feh.: 12,64g Cuk: g Ca: 15,78mg	Szalámis /kométás/ teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldáru kigyóuborka, Tej 1,5 dl ₇ E: 570kcal Tel.zsír.: 9,66g CH: 41,58g Só: 3,34g Zsír: 31,34g Feh.: 24,64g Cuk: g Ca: 37,90mg	Zöldáru poré hagyma, Tojáskrém _{3,10} , Tej 2 dl ₇ , Kenyer ₁ E: 639kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 75,39g Só: 2,47g Zsír: 23,67g Feh.: 26,54g Cuk: g Ca: 67,40mg
Ebéd	Húsgaluska _{1,3} , Grízes tészta /szilva lekvárra _{1,3} E: 955kcal Tel.zsír.: 2,98g CH: 130,85g Só: 1,21g Zsír: 36,84g Feh.: 24,69g Cuk: g Ca: 47,84mg	Spárga leves _{1,3} , Pulykapörkölt, Burgonyafőzelék _{1,7} E: 698kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 64,07g Só: 0,70g Zsír: 32,80g Feh.: 33,55g Cuk: g Ca: 65,17mg	Zellerkrémleves 1 _{1,3,7,9} , Szezám ₁ magos rántott halfilé _{1,3,4} , Rizibizi, Levesgyöngy betét _{1,3,7} E: 922kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 112,74g Só: 0,78g Zsír: 35,95g Feh.: 32,20g Cuk: g Ca: 46,71mg	Lebbencsleves ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Fasírt (sertés) _{1,3} E: 836kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 60,44g Só: 0,45g Zsír: 54,32g Feh.: 26,76g Cuk: g Ca: 63,59mg	Tárkonyos zöldség ₁ leves ₉ , Tarhonyás ₁ hús pulykacombból, Csemege uborka E: 578kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 75,26g Só: 4,01g Zsír: 14,08g Feh.: 36,40g Cuk: g Ca: 103,06mg
Uzsonna	Túró rudi _{5,7} E: 77kcal Tel.zsír.: g CH: 3,32g Só: g Zsír: 2,19g Feh.: 0,91g Cuk: g Ca: mg	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	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	joghurt ₇ E: 1kcal Tel.zsír.: g CH: 0,17g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk: g Ca: mg	Fokhagymás kifli ₁ E: 124kcal Tel.zsír.: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 400,54kcal	1 295,83kcal	1 383,21kcal	1 406,94kcal	1 340,23kcal
Zsír:	49,24g	48,77g	48,80g	85,67g	38,76g
Telített zsírsav:	3,30g	5,88g	7,64g	13,63g	6,15g
Fehérje:	43,41g	54,54g	46,80g	51,43g	67,79g
Szénhidrát:	178,65g	151,37g	178,33g	102,19g	174,65g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	g	g
Só:	1,63g	2,05g	2,37g	3,78g	6,48g
Ca:	54,86mg	147,71mg	71,48mg	101,49mg	170,46mg

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 ₁ mag 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 |