

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. május 23 - 2022. május 27

Étkezés	2022.05.23 Hétfő	2022.05.24 Kedd	2022.05.25 Szerda	2022.05.26 Csütörtök	2022.05.27 Péntek
Tízórai	Zsemle ₁ , Szalámis / kométás/, Zöldáru paprika, Ivólé 100% E: 448kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 26,93g Só: 2,80g Zsír: 27,78g Feh.: 17,06g Cuk: g Ca: 28,08mg	Teljes kiörlésű kenyér- csipkebogyó lekvár ₁ , Tej 2 dl ₇ E: 513kcal Tel.zsír: g CH: 71,92g Só: 1,17g Zsír: 11,00g Feh.: 23,44g Cuk: g Ca: 32,00mg	Teljes kiörlésű stangli, Tonhalkrém margarinnal, Zöldárú paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 379kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 39,00g Só: 0,11g Zsír: 16,71g Feh.: 17,11g Cuk: g Ca: 5,79mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Szalámis /kométás/, Zöldárú paradicsom, Tea E: 555kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 46,14g Só: 3,35g Zsír: 29,36g Feh.: 20,06g Cuk: 9,99g Ca: 45,16mg	Májkrem teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldáru kigyóborka, Ivólé 100% E: 383kcal Tel.zsír: 3,94g CH: 42,64g Só: 1,50g Zsír: 16,01g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 34,45mg
Ebéd	Zöldbableves _{1,3,7} , Spagetti carbonara _{6,7} , Túró rudi _{5,7} E: 723kcal Tel.zsír: 7,77g CH: 99,12g Só: 2,73g Zsír: 19,10g Feh.: 27,74g Cuk: g Ca: 163,05mg	Rizsleves /husleves zöldségkeverék/, Töltött paprika _{1,3} , Kenyér ₁ E: 934kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 112,68g Só: 2,77g Zsír: 38,78g Feh.: 30,57g Cuk: 14,99g Ca: 60,08mg	Csirkeragu leves _{1,3} , Alma, Mákos tészta E: 810kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 98,43g Só: 1,35g Zsír: 26,50g Feh.: 40,63g Cuk: g Ca: 369,02mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt E: 695kcal Tel.zsír: 2,00g CH: 45,66g Só: 1,08g Zsír: 42,48g Feh.: 29,57g Cuk: g Ca: 167,25mg	Magyaros karalábéleves _{1,3} , Tejfölös csirkemell _{1,7} , Párolt bulgur ₁ E: 734kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 103,98g Só: 2,00g Zsír: 23,68g Feh.: 30,95g Cuk: g Ca: 99,41mg
Uzsonna	Sós fonat _{1,7} E: 124kcal Tel.zsír: g CH: 24,00g Só: g Zsír: 1,01g Feh.: 4,85g Cuk: g Ca: mg	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	Zsemle ₁ , Sajtkrém /n./ ₇ E: 220kcal Tel.zsír: 3,51g CH: 27,15g Só: 0,40g Zsír: 6,53g Feh.: 7,96g Cuk: g Ca: 7,38mg	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	Alma, müzliszelet _{1,5} E: 174kcal Tel.zsír: g CH: 19,80g Só: 0,01g Zsír: 1,06g Feh.: 2,40g Cuk: g Ca: 15,75mg
Energia:	1 293,92kcal	1 562,59kcal	1 408,65kcal	1 275,90kcal	1 292,18kcal
Zsír:	47,89g	54,28g	49,74g	77,02g	40,74g
Telített zsírsav:	17,43g	2,13g	9,47g	11,66g	7,75g
Fehérje:	49,65g	55,84g	65,70g	51,71g	44,35g
Szénhidrát:	150,05g	202,01g	164,58g	102,43g	166,42g
Hozzáadott cukor:	g	14,99g	g	9,99g	g
Só:	5,54g	4,12g	1,85g	4,45g	3,51g
Ca:	191,12mg	92,08mg	382,19mg	212,41mg	149,61mg

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 |