

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

Étkezés	2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
Tízórai	Kifli ₁ , Tea, kockasajt ₇ E: 339kcal Tel.zsír.: g CH: 53,72g Só: 0,31g Zsír: 7,46g Feh.: 12,52g Cuk: 9,99g Ca: 16,26mg	teljes kiörlésű kenyér sonka _{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea - gyümölcs E: 400kcal Tel.zsír.: 2,49g CH: 49,51g Só: 2,42g Zsír: 10,54g Feh.: 21,52g Cuk: 9,99g Ca: 40,74mg	Májkrém teljes kiörlésű kenyér _{1,6} , Zöldárú paprika, Tej 1,5 dl ₇ E: 476kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 53,17g Só: 1,50g Zsír: 18,55g Feh.: 17,20g Cuk: g Ca: 44,95mg	Sajtkrém /n./ ₇ , Tea - gyümölcs, Kenyér ₁ E: 391kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 67,14g Só: 2,02g Zsír: 7,33g Feh.: 13,86g Cuk: 9,99g Ca: 22,16mg	Sárgarépakrém ₇ , Ivólé E: 162kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 25,91g Só: 0,39g Zsír: 5,24g Feh.: 1,87g Cuk: g Ca: 56,71mg
Ebéd	Majorannás májgaluskaleves csirkemájból _{1,3} , Alma, Ízes buktá _{1,7} E: 837kcal Tel.zsír.: 1,18g CH: 140,23g Só: 0,34g Zsír: 17,61g Feh.: 29,85g Cuk: g Ca: 127,59mg	Burgonyagombóc leves _{1,3} , Rakott zöldbab ₇ E: 1 025kcal Tel.zsír.: 11,85g CH: 76,27g Só: 2,34g Zsír: 61,51g Feh.: 41,19g Cuk: g Ca: 360,54mg	Hamis húsleves _{1,3,8} , Mexikói sertésragu ₁ , Tésztaköret _{1,3} E: 834kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 98,03g Só: 3,70g Zsír: 32,19g Feh.: 34,16g Cuk: g Ca: 83,97mg	Paradicsomleves ABC tészta _{1,3} , Paprikás burgonya virslivel _{3,6,7,9,10} E: 644kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 91,36g Só: 2,20g Zsír: 20,91g Feh.: 20,50g Cuk: 14,99g Ca: 73,92mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Szezámagos rántott csirkemell _{1,3} , Párolt rizs, Savanyúság E: 971kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 114,52g Só: 4,53g Zsír: 36,54g Feh.: 39,69g Cuk: 5,00g Ca: 73,58mg
Uzsonna	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	Krémtúró ₇ E: 143kcal Tel.zsír.: 3,33g CH: 14,60g Só: 0,03g Zsír: 6,26g Feh.: 6,78g Cuk: 12,08g Ca: 36,32mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Pogácsa _{1,3,7} E: 279kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 33,22g Só: 0,18g Zsír: 13,44g Feh.: 6,30g Cuk: g Ca: 34,41mg	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:	1 464,31kcal	1 567,59kcal	1 467,13kcal	1 314,84kcal	1 307,42kcal
Zsír:	32,35g	78,31g	50,89g	41,68g	42,84g
Telített zsírsav:	1,18g	17,67g	5,63g	7,91g	6,83g
Fehérje:	54,77g	69,49g	53,31g	40,67g	43,97g
Szénhidrát:	236,99g	140,38g	187,50g	191,72g	160,23g
Hozzáadott cukor:	9,99g	22,07g	g	24,98g	5,00g
Só:	0,96g	4,79g	5,28g	4,40g	4,94g
Ca:	155,85mg	437,59mg	137,92mg	130,49mg	146,04mg

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 |