

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. augusztus 1 - 2022. augusztus 5

Étkezés	2022.08.01 Hétfő	2022.08.02 Kedd	2022.08.03 Szerda	2022.08.04 Csütörtök	2022.08.05 Péntek
Tízórai	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paprika, Pulyka sonka, Tea E: 328kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 47,26g Só: 0,95g Zsír: 5,83g Feh.: 15,55g Cuk: 9,99g Ca: 41,86mg	Kifli ₁ , Zöldáru paradicsom, Tea - gyümölcs, kockasajt ₇ E: 341kcal Tel.zsír: g CH: 55,03g Só: 0,31g Zsír: 7,38g Feh.: 12,90g Cuk: 9,99g Ca: 16,56mg	Tonhalkrém margarinnal, teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Zöldáru paradicsom, Tej 2 dl ₇ E: 491kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 56,28g Só: 1,04g Zsír: 16,71g Feh.: 21,83g Cuk: g Ca: 31,39mg	Margarin, Ivólé, Zöldáru kigyóuborka, Sajtos baguette _{1,7} E: 163kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 21,22g Só: 0,20g Zsír: 8,23g Feh.: 0,34g Cuk: g Ca: 2,77mg	teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Lilahagyma, Tej 2 dl ₇ E: 579kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 58,96g Só: 1,39g Zsír: 24,40g Feh.: 23,94g Cuk: g Ca: 53,70mg
Ebéd	Tárkonyos zúza leves _{1,7} , Sajtos tejfölös makaroni _{1,3,7} E: 849kcal Tel.zsír: 14,72g CH: 66,09g Só: 1,36g Zsír: 43,96g Feh.: 44,98g Cuk: g Ca: 347,32mg	Húsleves _{1,3} , Sóskamártás _{1,7} , Párizsi sertés szelet _{1,3,7} , Főtt burgonya E: 883kcal Tel.zsír: 4,14g CH: 81,19g Só: 1,09g Zsír: 45,15g Feh.: 34,33g Cuk: 5,00g Ca: 147,28mg	Citromos kerti leves _{1,7,9} , Joghurtos csirkemell csíkok ₇ , Zöldséges árpagyöngy ₁ E: 663kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 83,98g Só: 1,60g Zsír: 16,60g Feh.: 40,76g Cuk: g Ca: 222,91mg	Tojásleves _{1,3} , Rakott karfiol ₇ E: 709kcal Tel.zsír: 5,03g CH: 48,10g Só: 0,24g Zsír: 46,64g Feh.: 23,69g Cuk: g Ca: 144,07mg	Zöldborsóleves ₁ , Lecsős pulykamáj, Főtt burgonya E: 736kcal Tel.zsír: 2,68g CH: 83,45g Só: 0,72g Zsír: 26,64g Feh.: 36,26g Cuk: g Ca: 86,39mg
Uzsonna	Banán E: 158kcal Tel.zsír: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: 9,00mg	Zab szelet ₁ E: 185kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 26,08g Só: 0,03g Zsír: 7,28g Feh.: 3,00g Cuk: g Ca: 28,40mg	Nektarin, Korpovit keksz _{1,3,5,6,7,8,11} E: 246kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 41,94g Só: g Zsír: 5,75g Feh.: 5,33g Cuk: g Ca: 6,00mg	Tökmagvas pogácsa _{1,3,7} E: 235kcal Tel.zsír: 3,48g CH: 23,17g Só: 0,36g Zsír: 13,23g Feh.: 5,63g Cuk: g Ca: 18,65mg	Natúr joghurt ₇ , Zsemle / vizes ₁ E: 186kcal Tel.zsír: g CH: 27,50g Só: 0,39g Zsír: 3,00g Feh.: 7,20g Cuk: g Ca: 5,28mg
Energia:	1 334,46kcal	1 408,78kcal	1 399,73kcal	1 107,46kcal	1 500,75kcal
Zsír:	49,94g	59,81g	39,06g	68,11g	54,04g
Telített zsírsav:	15,82g	4,69g	5,29g	11,12g	6,36g
Fehérje:	62,48g	50,23g	67,92g	29,65g	67,40g
Szénhidrát:	149,65g	162,30g	182,20g	92,49g	169,91g
Hozzáadott cukor:	9,99g	14,99g	g	g	g
Só:	2,39g	1,43g	2,64g	0,80g	2,51g
Ca:	398,18mg	192,24mg	260,29mg	165,50mg	145,36mg

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 |