Felnõtt 3 x étkezõ

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 14

Étkezés	2022.10.10 Hétfõ	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek
Tízórai	Lekvár õszibarack, Tej 2 dl[7], Kenyér[1] E: 545,80kcal Zsír: 9,80g Tel.zsír.: g Feh.: 23,70g CH: 88,56g Cuk: 12,46g Só: 2,02g Ca: 20,00mg	húskrémes korpás kifli[1,6], Tea E: 342,98kcal Zsír: 21,85g Tel.zsír.: 7,52g Feh.: 11,04g CH: 24,15g Cuk: 9,99g Só: 2,20g Ca: 19,10mg	korpás zsemle[1], Csirkemellsonka[6], Margarin, Kakaó[7] E: 476,95kcal Zsír: 13,97g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 19,63g CH: 60,85g Cuk: 19,98g Só: 0,98g Ca: 16,54mg	Gabonapehely[1,5,7,8], Tej 2 dl[7] E: 474,40kcal Zsír: 14,88g Tel.zsír.: 2,64g Feh.: 16,36g CH: 66,34g Cuk: g Só: 1,05g Ca: 160,20mg	Zsemle[1], Brokkolikrém, Tea - gyümölcs E: 241,84kcal Zsír: 7,09g Tel.zsír.: 1,92g Feh.: 5,02g CH: 34,47g Cuk: 9,99g Só: 0,50g Ca: 50,22mg
Ebéd	Húsgaluska leves sertésbõl[1,3,9], Burgonyás tészta[1,3], Céklasaláta E: 778,73kcal Zsír: 32,71g Tel.zsír.: 2,63g Feh.: 21,80g CH: 97,48g Cuk: 4,00g Só: 0,39g Ca: 107,88mg	Húsleves cérnametélttel[1,3], teljes kiõrlésû kenyér[1], Párizsi csirkemell[1,3,7], Zöldborsó fõzelék[1,7] E: 889,99kcal Zsír: 28,41g Tel.zsír.: 2,71g Feh.: 54,84g CH: 96,93g Cuk: g Só: 1,29g Ca: 156,78mg	Zellerkrémleves 1[1,3,7,9], Rakott káposzta[7] E: 723,80kcal Zsír: 48,54g Tel.zsír.: 2,43g Feh.: 25,34g CH: 46,40g Cuk: g Só: 1,95g Ca: 170,03mg	Tavaszi zöldségleves[1,3,9], teljes kiõrlésû kenyér[1], Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9], Dinószaurusz[1,3,6,7] E: 975,26kcal Zsír: 58,82g Tel.zsír.: 3,82g Feh.: 31,33g CH: 140,22g Cuk: 9,99g Só: 1,25g Ca: 99,41mg	Fejtett bableves[1,3], Rántot trapista háromszög[3,7], Párolt rizs, Vegyes vágott E: 864,55kcal Zsír: 25,57g Tel.zsír.: 3,22g Feh.: 22,84g CH: 127,91g Cuk: g Só: 0,44g Ca: 11,99mg
Uzsonna	Alma E: 52,20kcal Zsír: 0,60g Tel.zsír.: g Feh.: 0,60g CH: 10,50g Cuk: g Só: 0,01g Ca: 15,75mg	Zabrudi[5,7,8,11] E: 246,00kcal Zsír: 8,40g Tel.zsír.: g Feh.: 3,18g CH: 37,80g Cuk: g Só: 0,01g Ca: mg	Kifli, gyümölcsjoghurt[1,7] E: 127,33kcal Zsír: 4,37g Tel.zsír.: 2,34g Feh.: 4,31g CH: 17,35g Cuk: 9,75g Só: 0,37g Ca: 146,67mg	Pizzás kifli[1,7] E: 153,01kcal Zsír: 1,10g Tel.zsír.: g Feh.: 5,06g CH: 26,95g Cuk: g Só: 0,72g Ca: mg	Puding Zott cremore duo[5,7] E: 237,50kcal Zsír: 11,21g Tel.zsír.: g Feh.: 5,32g CH: 28,50g Cuk: g Só: 0,57g Ca: mg
Energia:	1 376,73kcal	1 478,97kcal	1 328,08kcal	1 602,67kcal	1 343,89kcal
Zsír:	43,11g	58,66g	66,88g	74,80g	43,87g
Telített zsírsav:	2,63g	10,23g	8,15g	6,46g	5,14g
Fehérje:	46,10g	69,06g	49,28g	52,75g	33,18g
Szénhidrát:	196,54g	158,89g	124,60g	233,51g	190,89g
Hozzáadott cukor:	16,46g	9,99g	29,73g	9,99g	9,99g
Só:	2,42g	3,49g	3,30g	3,01g	1,52g
Ca:	143,63mg	175,88mg	333,24mg	259,61mg	62,21mg

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. Szezámmag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestûek
14. Csillagfürt