

Felnőtt 3 x étkező

# Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

Étkezés	2022.10.31 Hétfő	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai		Kalács <sup>1,3,7</sup> , Margarin, Kakaó <sup>7</sup>  E: 534,10kcal Tel.zsír.: 3,24g CH: 69,39g Só: 0,20g  Zsír: 18,88g Feh.: 18,77g Cuk: 19,98g Ca: mg	Zsemle <sup>1</sup> , Sajtkrém /n./ <sup>7</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 445,66kcal Tel.zsír.: 3,51g CH: 47,95g Só: 0,40g  Zsír: 15,53g Feh.: 21,56g Cuk: g Ca: mg	Kenyér felvágott paprika <sup>1</sup> , Tej 2 dl <sup>7</sup>  E: 630,49kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 74,36g Só: 1,38g  Zsír: 19,98g Feh.: 35,02g Cuk: g Ca: mg
Ebéd		Zöldbableves <sup>1,3,7</sup> , Vadas csirkeragu <sup>1,7,10</sup> , Spagetti <sup>1</sup>  E: 869,12kcal Tel.zsír.: 6,42g CH: 103,41g Só: 0,78g  Zsír: 32,59g Feh.: 36,71g Cuk: 3,00g Ca: 59,00mg	Fahéjas almaleves <sup>1,7</sup> , Halrudacska rántva <sup>1,4</sup> , Párolt zöldség fél adag, Párolt rizs  E: 748,69kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 105,54g Só: 0,41g  Zsír: 24,98g Feh.: 20,68g Cuk: 6,99g Ca: 15,00mg	Zöldségleves <sup>1,3,9</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Sertéspörkölt  E: 814,36kcal Tel.zsír.: 2,62g CH: 57,11g Só: 0,57g  Zsír: 47,56g Feh.: 36,52g Cuk: g Ca: mg
Uzsonna		müzli <sup>1</sup>  E: 219,00kcal Tel.zsír.: g CH: 34,60g Só: g  Zsír: 8,00g Feh.: 3,50g Cuk: g Ca: mg	Sós kifli <sup>1,7</sup> , felvágott, Margarin  E: 219,34kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 24,88g Só: 0,63g  Zsír: 9,67g Feh.: 8,26g Cuk: g Ca: mg	Alma  E: 52,20kcal Tel.zsír.: g CH: 10,50g Só: 0,01g  Zsír: 0,60g Feh.: 0,60g Cuk: g Ca: mg
Energia:	kcal	1 622,22kcal	1 413,69kcal	1 497,05kcal
Zsír:	g	59,48g	50,18g	68,14g
Telített zsírsav:	g	9,66g	10,17g	5,34g
Fehérje:	g	58,98g	50,51g	72,14g
Szénhidrát:	g	207,39g	178,37g	141,97g
Hozzáadott cukor:	g	22,98g	6,99g	g
Só:	g	0,98g	1,43g	1,97g
Ca:	mg	59,00mg	15,00mg	mg

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 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                      |