

Felnőtt 3 x étkező

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldarú paradicsom, Főtt tojás ₃ , Margarin, Tej 2 dl ₇ E: 538,24kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 56,23g Só: 1,31g Zsír: 20,96g Feh.: 24,23g Cuk: g Ca: mg	Félbarna, sonkakrém TV paprika _{1,6,7,10} , Tea - gyümölcs E: 320,33kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 49,31g Só: 1,03g Zsír: 5,48g Feh.: 17,39g Cuk: 9,99g Ca: 24,00mg	Natúr vajkrém, vizes zsemle _{1,7} , Lilahagyma, Tea E: 276,08kcal Tel.zsír.: g CH: 39,41g Só: 0,41g Zsír: 8,03g Feh.: 5,28g Cuk: 9,99g Ca: mg	teljes kiörlésű kenyér ₁ , Körözött ₇ , Tej 2 dl ₇ , Zöldarú kigyóuborka E: 529,07kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 57,36g Só: 1,48g Zsír: 16,53g Feh.: 30,24g Cuk: g Ca: 60,00mg	Tea, Fokhagymás lángos _{1,3} E: 344,37kcal Tel.zsír.: 1,07g CH: 53,04g Só: 0,02g Zsír: 10,40g Feh.: 8,71g Cuk: 10,09g Ca: mg
Ebéd	Alföldi gulyásleves _{1,3} , Sárgabarackos gombóc ₁ E: 893,41kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 101,67g Só: 0,19g Zsír: 40,49g Feh.: 27,11g Cuk: g Ca: mg	Paradicsomleves _{1,3} , teljes kiörlésű kenyér ₁ , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Dinószaurusz _{1,3,6,7} E: 920,60kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 127,47g Só: 1,07g Zsír: 57,37g Feh.: 34,42g Cuk: 5,00g Ca: 25,00mg	Magyaros burgonyaleves _{1,3,7,9} , Csirkemájrizottó E: 869,57kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 142,30g Só: 1,31g Zsír: 20,61g Feh.: 25,45g Cuk: g Ca: 25,00mg	Zöldségleves daragaluskával _{1,3} , Pulyka ragu ₁ , Tészta köret (copfocska) _{1,3} E: 872,02kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 105,54g Só: 0,37g Zsír: 33,86g Feh.: 35,10g Cuk: g Ca: mg	Sütőtökrémleves _{1,7,9} , Rántott csirkemell filé _{1,3} , Rizi-bizi E: 855,97kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 110,01g Só: 0,54g Zsír: 26,05g Feh.: 41,43g Cuk: 1,00g Ca: mg
Uzsonna	fokhagymás kifli ₁ E: 1,24kcal Tel.zsír.: g CH: 0,24g Só: g Zsír: 0,01g Feh.: 0,05g Cuk: g Ca: mg	Alma, Korpás keksz ₁ E: 263,70kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 40,38g Só: 1,00g Zsír: 7,49g Feh.: 7,82g Cuk: 2,99g Ca: mg	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír.: g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcs joghurt ₇ E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Zsemle /vizes/ ₁ , kockasajt ₇ E: 205,30kcal Tel.zsír.: g CH: 25,74g Só: 0,39g Zsír: 5,68g Feh.: 7,78g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 432,88kcal	1 504,63kcal	1 303,15kcal	1 525,74kcal	1 405,64kcal
Zsír:	61,46g	70,35g	28,79g	54,74g	42,13g
Telített zsírsav:	5,63g	6,90g	4,25g	8,17g	3,79g
Fehérje:	51,38g	59,62g	32,68g	69,54g	57,92g
Szénhidrát:	158,14g	217,15g	218,01g	179,75g	188,79g
Hozzáadott cukor:	g	17,98g	9,99g	9,75g	11,09g
Só:	1,50g	3,10g	1,80g	2,22g	0,95g
Ca:	mg	49,00mg	25,00mg	206,52mg	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 |