

Étkezés	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
Tízórai	Félbarna kenyér ₁ , Margarin, Kakaó ₇ , Méz E: 416kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 65,15g Só: 0,27g Zsír: 10,38g Feh.: 15,13g Cuk: 0,00g Ca: 6,14mg	Hamburger _{1,3,6,7,9,10} , Erdei gyümölcsös tea E: 329kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 32,60g Só: 0,17g Zsír: 16,26g Feh.: 12,93g Cuk: 2,80g Ca: 23,52mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Löncs felvágotts, Tv paprika, Barackos tea E: 335kcal Tel.zsír: 4,07g CH: 43,10g Só: 0,05g Zsír: 12,15g Feh.: 12,09g Cuk: 0,00g Ca: 13,86mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Sárgabarack lekvár, Tej 1.5% ₇ E: 353kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 63,11g Só: 0,01g Zsír: 4,63g Feh.: 13,33g Cuk: 16,29g Ca: 6,30mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Tv paprika, Citromos tea, Diákcsemege E: 419kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 42,60g Só: 0,01g Zsír: 20,15g Feh.: 16,69g Cuk: 0,00g Ca: 7,86mg
Ebéd	Csurgatott tojásleves _{1,3} , Csirkemell csíkok <i>csirkemell</i> _{1,3,5,7,8,9,10} , Párolt rizs, Alma E: 534kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 66,39g Só: 3,93g Zsír: 29,99g Feh.: 24,07g Cuk: 0,00g Ca: 61,57mg	Lebbencsleves _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Zöldbabfőzelék _{1,7} , Vagdalt _{1,3} kenyér ebédhez 3 dkg _{1,6} E: 702kcal Tel.zsír: 3,15g CH: 69,03g Só: 3,63g Zsír: 38,85g Feh.: 22,69g Cuk: 0,27g Ca: 98,57mg	Fahéjas szilvaleves (cibereleves) _{1,7} , Rántott csirkemell _{1,3} , Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta E: 810kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 122,83g Só: 2,72g Zsír: 25,77g Feh.: 33,59g Cuk: 2,00g Ca: 123,53mg	Csontleves száraztészta betéttel _{1,3,5,6,7,8,9,10} , Kelkáposzta főzelék ₁ , Sertéspörkölt, Dolcetta kakaós nápolyi E: 772kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 64,62g Só: 2,57g Zsír: 55,85g Feh.: 31,63g Cuk: 0,00g Ca: 167,14mg	Vegyes zöldségleves _{1,3,5,7,8,9,10} , Bolognai spagetti _{1,3,7} , Reszelt sajt ₇ , Alma E: 954kcal Tel.zsír: 13,96g CH: 80,21g Só: 10,39g Zsír: 58,43g Feh.: 51,20g Cuk: 0,31g Ca: 517,04mg
Uzsonna	Agria rozsos kenyér ₁ , Snidlinges vajkrém ₇ E: 253kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 38,19g Só: 0,00g Zsír: 8,45g Feh.: 5,78g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Teljeskiörlesű kenyér ₁ , Párizsi ₆ , Margarin, Kigyó uborka E: 217kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 31,07g Só: 0,28g Zsír: 7,45g Feh.: 6,09g Cuk: 0,00g Ca: 7,50mg	Vizes zsemle _{1,6} , Házi vaniliás mazsolás túrókrém ₇ E: 378kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 66,11g Só: 0,08g Zsír: 7,73g Feh.: 14,47g Cuk: 1,00g Ca: 92,01mg	Agria rozsos kenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Tv paprika E: 370kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 38,89g Só: 0,65g Zsír: 18,27g Feh.: 12,04g Cuk: 0,00g Ca: 16,20mg	Tejes kifli _{1,7} , Kockasajt ₇ E: 209kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 30,86g Só: 0,00g Zsír: 5,99g Feh.: 7,84g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 203,18kcal	1 247,56kcal	1 523,21kcal	1 494,65kcal	1 582,24kcal
Zsír:	48,82g	62,56g	45,65g	78,75g	84,57g
Telített zsírsav:	6,82g	5,05g	10,09g	6,33g	13,96g
Fehérje:	44,98g	41,71g	60,15g	56,99g	75,74g
Szénhidrát:	169,73g	132,69g	232,04g	166,63g	153,67g
Hozzáadott cukor:	0,00g	3,07g	3,00g	16,29g	0,31g
Só:	4,20g	4,08g	2,85g	3,23g	10,40g
Ca:	67,71mg	129,59mg	229,40mg	189,63mg	524,90mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

Kiállítás: 2019.09.08. 12:13:53 Korcsoport: Idős (70 év felett) Előállító: Juventus Panoráma Kft

Idősek V
Középiskola

Étlap

40. hét 2019.09.30 - 2019.10.04

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél!

2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
<p>Csurgatott tojásleves^{1,3}, Csirkemell csíkok^{1,3,5,7,8,9,10}, Párolt rizs, Alma</p> <p>E: 613kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 84,37g Só: 3,95g</p> <p>Zsír: 30,37g Feh.: 30,40g Cuk: 0,00g Ca: 68,92mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,3,5,6,7,8,9,10}, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Vagdalt^{1,3}, kenyér ebédhez 3 dkg^{1,6}</p> <p>E: 799kcal Tel.zsír: 3,28g CH: 78,19g Só: 3,67g</p> <p>Zsír: 43,51g Feh.: 26,54g Cuk: 0,27g Ca: 118,34mg</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (cibereleves)^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta</p> <p>E: 848kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 131,57g Só: 2,92g</p> <p>Zsír: 25,81g Feh.: 34,60g Cuk: 2,00g Ca: 129,53mg</p>	<p>Csontleves száraztészta betéttel^{1,3,5,6,7,8,9,10}, Kelkáposzta főzelék¹, Sertéspörkölt, Dolcetta kakaós nápolyi</p> <p>E: 834kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 65,07g Só: 2,59g</p> <p>Zsír: 63,24g Feh.: 33,44g Cuk: 0,00g Ca: 170,01mg</p>	<p>Vegyes zöldségleves^{1,3,5,7,8,9,10}, Bolognai spagetti^{1,3,7}, Reszelt sajt, Alma</p> <p>E: 1 096kcal Tel.zsír: 17,77g CH: 85,19g Só: 12,61g</p> <p>Zsír: 69,49g Feh.: 59,39g Cuk: 0,45g Ca: 647,24mg</p>
<p>Energia: 612,83kcal Zsír: 30,37g Telített zsírsav: 4,85g Fehérje: 30,40g Szénhidrát: 84,37g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 3,95g Ca: 68,92mg</p>	<p>Energia: 798,52kcal Zsír: 43,51g Telített zsírsav: 3,28g Fehérje: 26,54g Szénhidrát: 78,19g Hozzáadott cukor: 0,27g Só: 3,67g Ca: 118,34mg</p>	<p>Energia: 848,35kcal Zsír: 25,81g Telített zsírsav: 4,18g Fehérje: 34,60g Szénhidrát: 131,57g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 2,92g Ca: 129,53mg</p>	<p>Energia: 833,53kcal Zsír: 63,24g Telített zsírsav: 3,22g Fehérje: 33,44g Szénhidrát: 65,07g Hozzáadott cukor: 0,00g Só: 2,59g Ca: 170,01mg</p>	<p>Energia: 1 096,13kcal Zsír: 69,49g Telített zsírsav: 17,77g Fehérje: 59,39g Szénhidrát: 85,19g Hozzáadott cukor: 0,45g Só: 12,61g Ca: 647,24mg</p>

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. Szezámog és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

A változtatás jogát fenntartjuk!

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu