

Étlap

Felsős

2024. április 22 - 2024. április 26

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.22 Hétfő	Tejeskávé ⁷ , Briós ^{1,3,7} E: 389,17kcal Tel.zsír.: 4,04g CH: 62,90g Só: 0,82g Zsír: 8,75g Feh.: 14,25g Cuk: 17,13g Ca: 302,70mg	Zabgaluskaleves ^{1,3} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Natúr sertésszelet ¹ , Paradicsomos káposzta ¹ E: 672,58kcal Tel.zsír.: 2,65g CH: 67,46g Só: 4,06g Zsír: 30,53g Feh.: 28,83g Cuk: 13,99g Ca: 121,06mg	Margarin, Zöldpaprika, párizsi, baromfi sajtos ⁶ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 270,17kcal Tel.zsír.: 4,44g CH: 27,14g Só: 1,32g Zsír: 13,76g Feh.: 9,17g Cuk: 0,00g Ca: 95,41mg
2024.04.23 Kedd	Barackos tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , tojás ³ , sárgarépa E: 353,49kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 49,94g Só: 1,20g Zsír: 12,38g Feh.: 10,05g Cuk: 9,99g Ca: 45,78mg	Fokhagyma krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Jóasszony ragu, Főtt burgonya E: 623,50kcal Tel.zsír.: 3,49g CH: 44,63g Só: 3,38g Zsír: 36,90g Feh.: 25,76g Cuk: 0,00g Ca: 65,36mg	tejszelet E: 132,00kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 11,70g Só: 0,13g Zsír: 8,02g Feh.: 3,07g Cuk: 8,90g Ca: 78,15mg
2024.04.24 Szerda	Limonádé, Kakaós csiga ^{1,3,6,7} E: 712,48kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 114,88g Só: 0,27g Zsír: 16,18g Feh.: 20,55g Cuk: 10,00g Ca: 97,81mg	Lebbencsleves ^{1,3,9} , Sült virslis, Tökfőzelék mir. ^{1,7} , Gyümölcs E: 1 068,00kcal Tel.zsír.: 14,71g CH: 111,65g Só: 3,81g Zsír: 55,77g Feh.: 26,55g Cuk: 0,00g Ca: 199,30mg	Margarin, Jégcsap retek, olasz felvágott ⁶ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 706,45kcal Tel.zsír.: 6,44g CH: 103,49g Só: 3,08g Zsír: 19,55g Feh.: 41,69g Cuk: 0,00g Ca: 826,01mg
2024.04.25 Csütörtök	Almás tea, Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 420,09kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 48,58g Só: 2,28g Zsír: 18,71g Feh.: 13,80g Cuk: 9,99g Ca: 36,36mg	Meggyleves mir. ^{1,7} , Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur ^{1,9} E: 725,65kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 89,27g Só: 1,30g Zsír: 26,42g Feh.: 34,24g Cuk: 9,99g Ca: 123,03mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 290,90kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 55,64g Só: 1,37g Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g Cuk: 5,90g Ca: 130,88mg
2024.04.26 Péntek	Gyümölcstea, Körözött ⁷ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 231,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,38g Só: 0,82g Zsír: 0,80g Feh.: 6,34g Cuk: 9,99g Ca: 26,99mg	Jókai bableves ^{1,9} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Darásmetelt ^{1,3} , Barackíz E: 720,26kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 99,58g Só: 2,03g Zsír: 26,19g Feh.: 22,61g Cuk: 18,69g Ca: 43,27mg	Magvas pogácsa ^{1,6,7,11,12} E: 2,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,19g Só: 0,00g Zsír: 0,11g Feh.: 0,06g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg

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 15. Édesítőszer