

Étlap

Alsós

2024. április 29 - 2024. május 3

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.29 Hétfő	Meggyes tea, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Szerencse felvágott E: 281,09kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 43,92g Só: 1,39g Zsír: 7,35g Feh.: 9,43g Cuk: 9,99g Ca: 40,94mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Mexikói babos hús E: 281,31kcal Tel.zsír.: 0,57g CH: 27,29g Só: 1,13g Zsír: 9,69g Feh.: 21,03g Cuk: 0,00g Ca: 43,04mg	kockasajt ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 159,66kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 25,48g Só: 0,63g Zsír: 3,30g Feh.: 6,90g Cuk: 0,00g Ca: 12,74mg
2024.04.30 Kedd	Kakaó ⁷ , Kalács ^{1,3,7} E: 416,97kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 63,04g Só: 0,96g Zsír: 10,50g Feh.: 16,53g Cuk: 14,18g Ca: 303,01mg	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Reszelt sajt ⁷ , Bolognai spagetti ^{1,3,9} E: 1 280,08kcal Tel.zsír.: 10,36g CH: 126,50g Só: 3,73g Zsír: 60,89g Feh.: 54,70g Cuk: 9,99g Ca: 376,19mg	Petruskás tojáskrém ^{3,10} , Retek hónapos, Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 673,06kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 91,76g Só: 5,33g Zsír: 13,81g Feh.: 44,67g Cuk: 0,00g Ca: 1 457,39mg
2024.05.02 Csütörtök	Almás tea, Magyaros vajkrém ⁷ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 234,26kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 36,96g Só: 0,63g Zsír: 6,75g Feh.: 6,17g Cuk: 9,99g Ca: 19,11mg	Zöldborsóleves mir. ^{1,9} , Hentestokány, Párolt rizs ⁹ E: 854,62kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 91,29g Só: 3,64g Zsír: 40,89g Feh.: 27,80g Cuk: 0,00g Ca: 60,71mg	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Barackíz E: 141,75kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 21,42g Só: 0,15g Zsír: 6,08g Feh.: 0,16g Cuk: 18,69g Ca: 0,95mg
2024.05.03 Péntek	Margarin, Kígyóborka, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ , pulyka felvágott E: 336,80kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 44,35g Só: 1,66g Zsír: 10,35g Feh.: 16,22g Cuk: 0,00g Ca: 268,62mg	Frankfurti jellegű leves ^{1,7,9} , Mákos metélt ^{1,3} E: 748,04kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 88,66g Só: 4,72g Zsír: 34,78g Feh.: 21,75g Cuk: 20,00g Ca: 263,46mg	Sajttal szórt pogácsa ^{1,3,6,7} E: 423,42kcal Tel.zsír.: 8,16g CH: 37,13g Só: 1,28g Zsír: 26,31g Feh.: 7,20g Cuk: 0,00g Ca: 47,68mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Édesítőszer