

Étlap

Felsős

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: 325,04kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 49,29g Só: 1,56g Zsír: 9,46g Feh.: 10,25g Cuk: 9,99g Ca: 44,12mg	Reszelttészta leves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Mexikói babos hús E: 331,59kcal Tel.zsír.: 0,71g CH: 31,92g Só: 1,35g Zsír: 11,64g Feh.: 24,55g Cuk: 0,00g Ca: 50,60mg	kockasajt ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 193,32kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 26,49g Só: 0,63g Zsír: 5,86g Feh.: 8,56g Cuk: 0,00g Ca: 12,74mg
2024.04.30 Kedd	Kakaó ⁷ , Kalács ^{1,3,7} E: 457,27kcal Tel.zsír.: 5,07g CH: 69,52g Só: 1,06g Zsír: 11,55g Feh.: 17,71g Cuk: 14,88g Ca: 306,00mg	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Reszelt sajt ⁷ , Bolognai spagetti ^{1,3,9} E: 779,97kcal Tel.zsír.: 10,82g CH: 65,62g Só: 3,31g Zsír: 41,47g Feh.: 35,95g Cuk: 0,00g Ca: 385,81mg	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: 254,24kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 37,37g Só: 0,64g Zsír: 8,71g Feh.: 6,34g Cuk: 9,99g Ca: 19,71mg	Zöldborsóleves mir. ^{1,9} , Hentestokány, Párolt rizs ⁹ E: 863,84kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 93,32g Só: 3,64g Zsír: 40,91g Feh.: 28,04g Cuk: 0,00g Ca: 64,94mg	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Barackíz E: 160,10kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 21,43g Só: 0,20g Zsír: 8,10g Feh.: 0,17g Cuk: 18,69g Ca: 1,27mg
2024.05.03 Péntek	Margarin, Kígyóborka, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ , pulyka felvágott E: 380,75kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 49,72g Só: 1,82g Zsír: 12,46g Feh.: 17,04g Cuk: 0,00g Ca: 271,80mg	Frankfurti jellegű leves ^{1,7,9} , Mákos metélt ^{1,3} E: 783,74kcal Tel.zsír.: 8,56g CH: 96,33g Só: 4,72g Zsír: 34,94g Feh.: 22,97g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. Édesítőszer