

Étlap

Alsós

2024. május 13 - 2024. május 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.13 Hétfő	Vaniliás tej ⁷ , Ricottás táska ^{1,3,7} E: 3,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,55g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,12g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Csurgatott tojás leves ^{1,3} , Zöldborsós sertésragu ^{1,9} , Párolt rizs ⁹ E: 914,83kcal Tel.zsír.: 3,54g CH: 99,90g Só: 3,85g Zsír: 43,90g Feh.: 27,34g Cuk: 0,00g Ca: 53,56mg	Margarin, Kígyóuborka, Mozzarella sajt ⁷ , Magvas rúd ^{1,6,7,11,12} E: 102,89kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 1,07g Só: 0,30g Zsír: 9,46g Feh.: 3,28g Cuk: 0,00g Ca: 83,00mg
2024.05.14 Kedd	Citromos tea, Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 300,81kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 44,46g Só: 1,53g Zsír: 8,95g Feh.: 10,14g Cuk: 9,99g Ca: 27,53mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,7} , Páztortarhonya (sertés) ^{1,3,6} , Káposzta saláta E: 634,03kcal Tel.zsír.: 7,38g CH: 72,91g Só: 4,84g Zsír: 26,93g Feh.: 22,49g Cuk: 0,00g Ca: 110,73mg	Alma, tejszelet E: 166,80kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 18,70g Só: 0,14g Zsír: 8,42g Feh.: 3,47g Cuk: 8,90g Ca: 88,65mg
2024.05.15 Szerda	Mogyorókrém ⁵ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 331,00kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 51,31g Só: 1,14g Zsír: 8,19g Feh.: 12,64g Cuk: 7,20g Ca: 263,16mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék mir. ^{1,7} , Gyümölcs E: 1 422,01kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 113,18g Só: 4,71g Zsír: 78,38g Feh.: 62,79g Cuk: 0,00g Ca: 113,01mg	Házi húskrém ^{3,6,7} , Lilahagyma, Zsemle ^{1,3,7} E: 276,99kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 35,22g Só: 1,84g Zsír: 6,51g Feh.: 18,78g Cuk: 0,00g Ca: 124,78mg
2024.05.16 Csütörtök	Erdei gyümölcsstea, Margarin, Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 330,13kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 36,41g Só: 1,78g Zsír: 14,93g Feh.: 12,11g Cuk: 9,99g Ca: 28,18mg	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3,9} , Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya E: 655,90kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 50,77g Só: 2,51g Zsír: 37,38g Feh.: 26,47g Cuk: 0,00g Ca: 54,73mg	Áfonyás túrókrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 186,58kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 31,34g Só: 0,81g Zsír: 2,63g Feh.: 8,91g Cuk: 5,00g Ca: 34,23mg
2024.05.17 Péntek	Barackos tea, Tojáskrém ^{3,10} , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 302,30kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 43,15g Só: 1,01g Zsír: 10,60g Feh.: 8,15g Cuk: 9,99g Ca: 32,13mg	Lencsegulyás (sertés) ^{1,9,10} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Piskóta rolád ^{1,3,7} E: 519,92kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 65,28g Só: 0,81g Zsír: 16,61g Feh.: 25,13g Cuk: 0,00g Ca: 63,52mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 181,70kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 32,84g Só: 0,74g Zsír: 2,28g Feh.: 7,26g Cuk: 5,90g Ca: 122,44mg

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