

Étlap

Alsós

2024. június 10 - 2024. június 14

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.10 Hétfő	Tejeskávé ⁷ , Ökörszem ^{1,3,7} E: 492,07kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 79,86g Só: 0,69g Zsír: 10,08g Feh.: 19,77g Cuk: 28,97g Ca: 577,45mg	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Borsos csirketokány, Tészta köret ^{1,3} E: 500,86kcal Tel.zsír: 1,45g CH: 66,68g Só: 2,25g Zsír: 20,32g Feh.: 20,05g Cuk: 0,17g Ca: 35,68mg	Margarin, Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 187,61kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 2,22g Só: 1,22g Zsír: 16,22g Feh.: 6,95g Cuk: 0,00g Ca: 15,69mg
2024.06.11 Kedd	Erdei gyümölcsstea, Szezámós-zöldfűszeres sajtkrém ^{7,11} , Zsemle ^{1,3,7} E: 315,81kcal Tel.zsír: 7,27g CH: 39,73g Só: 1,22g Zsír: 14,21g Feh.: 6,83g Cuk: 9,99g Ca: 76,14mg	Rántott leves ^{1,9} , Pirított zsemleköckö ^{1,3,7} , Gyros, Paradicsom, Joghurtos öntet ⁷ , Fél adag bulgur ^{1,9} , Káposzta saláta E: 913,63kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 93,91g Só: 3,63g Zsír: 39,76g Feh.: 47,35g Cuk: 0,00g Ca: 215,66mg	Margarin, Paradicsom, Teljes kiörlésű kifli ¹ , pulyka felvágott E: 254,55kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 28,19g Só: 1,69g Zsír: 10,07g Feh.: 12,56g Cuk: 0,00g Ca: 49,82mg
2024.06.12 Szerda	tej ⁷ , lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 326,28kcal Tel.zsír: 5,50g CH: 43,15g Só: 1,58g Zsír: 11,86g Feh.: 11,15g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Zöldborsófőzelék mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Gyümölcs E: 530,44kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 69,69g Só: 2,07g Zsír: 18,84g Feh.: 18,70g Cuk: 8,99g Ca: 123,03mg	Házi húskrém ^{3,6,7} , Lilahagyma, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 294,09kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 38,88g Só: 1,75g Zsír: 6,70g Feh.: 18,94g Cuk: 0,00g Ca: 131,39mg
2024.06.13 Csütörtök	Citromos tea, Kígyóuborka, kockasajt ⁷ , bagett ^{1,7} E: 125,36kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 26,17g Só: 0,01g Zsír: 3,49g Feh.: 4,17g Cuk: 9,99g Ca: 4,87mg	Árpagyöngyleves ¹ , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya E: 626,53kcal Tel.zsír: 1,28g CH: 70,69g Só: 4,47g Zsír: 27,37g Feh.: 21,92g Cuk: 6,99g Ca: 69,65mg	Poharas tej ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 374,00kcal Tel.zsír: 0,07g CH: 45,67g Só: 1,16g Zsír: 11,95g Feh.: 18,85g Cuk: 0,00g Ca: 468,74mg
2024.06.14 Péntek	Barackos tea, Margarin, Jégcsap retek, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Bécsi felvágott ⁶ E: 370,52kcal Tel.zsír: 5,52g CH: 43,40g Só: 1,91g Zsír: 16,63g Feh.: 11,46g Cuk: 9,99g Ca: 35,02mg	Babgulyás ⁹ , Vaníliás tejberizs ⁷ , Kakaó szórat E: 690,50kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 87,15g Só: 1,35g Zsír: 25,01g Feh.: 27,11g Cuk: 26,99g Ca: 327,72mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 259,32kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 28,00g Só: 0,40g Zsír: 14,45g Feh.: 4,05g 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