

Étlap

Felsős

2024. április 8 - 2024. április 12

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.08 Hétfő	Tej ⁷ , Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 262,69kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 25,41g Só: 0,33g Zsír: 12,52g Feh.: 11,06g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Mézes mustáros csirkemell ^{1,7,10} , Párolt rizs ⁹ , napraforgómag	Szezámos-zöldfűszeres sajtkrém ^{7,11} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , sárgarépa E: 348,10kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 40,73g Só: 1,39g Zsír: 16,63g Feh.: 8,45g Cuk: 0,00g Ca: 106,20mg
2024.04.09 Kedd	Tea - Eper-Homoktövis, Margarin, Felvágott szendvics sonka ⁶ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 298,36kcal Tel.zsír.: 2,75g CH: 39,18g Só: 2,00g Zsír: 9,39g Feh.: 12,79g Cuk: 0,00g Ca: 25,07mg	Vegyes gyümölcslev mir. ^{1,7} , Lecsós virsli, Tarhonya köret ^{1,3} E: 689,61kcal Tel.zsír.: 8,22g CH: 75,06g Só: 2,85g Zsír: 32,64g Feh.: 23,10g Cuk: 0,00g Ca: 53,21mg	Alma, müzli szelet ^{1,5} E: 111,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,60g Só: 0,01g Zsír: 3,20g Feh.: 1,60g Cuk: 4,00g Ca: 34,50mg
2024.04.10 Szerda	Karamell ⁷ , Cifrarúd ^{1,3,7} E: 166,61kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 24,32g Só: 0,33g Zsír: 3,83g Feh.: 8,52g Cuk: 10,99g Ca: 285,07mg	Csontleves ^{1,9} , Cérmametél ^{1,3} , Dínó ^{1,3,6,7,9,10,11} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 757,57kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 64,02g Só: 5,84g Zsír: 45,14g Feh.: 22,60g Cuk: 1,50g Ca: 143,38mg	Tonhalkrém ^{3,4,10} , Jégcsap retek, Magvas rúd ^{1,6,7,11,12} E: 672,31kcal Tel.zsír.: 3,94g CH: 79,14g Só: 1,50g Zsír: 27,44g Feh.: 39,86g Cuk: 0,00g Ca: 811,14mg
2024.04.11 Csütörtök	Citromos tea, Margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , felvágott ⁶ E: 415,34kcal Tel.zsír.: 6,53g CH: 49,49g Só: 1,99g Zsír: 19,15g Feh.: 10,73g Cuk: 9,99g Ca: 36,76mg	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Kakukkfűves-mustáros csirkecomb ¹⁰ , Petrezselymes burgonya, Céklasaláta E: 644,18kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 75,60g Só: 3,98g Zsír: 23,90g Feh.: 30,87g Cuk: 14,57g Ca: 98,43mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ E: 285,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,62g Só: 1,26g Zsír: 5,67g Feh.: 10,83g Cuk: 0,00g Ca: 16,88mg
2024.04.12 Péntek	Tej ⁷ , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Barackíz E: 460,55kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 72,20g Só: 1,35g Zsír: 12,48g Feh.: 14,34g Cuk: 18,69g Ca: 306,29mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,5,6,7,9} , Káposztás kocka ^{1,3} , Alma E: 712,41kcal Tel.zsír.: 2,25g CH: 101,75g Só: 3,09g Zsír: 25,40g Feh.: 18,92g Cuk: 9,99g Ca: 103,97mg	Kenőmájás ^{6,7} , Lilahagyma, Zsemle ^{1,3,7} E: 276,76kcal Tel.zsír.: 5,06g CH: 31,53g Só: 1,90g Zsír: 11,47g Feh.: 11,48g Cuk: 0,00g Ca: 25,40mg

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. Szezámgyógyszertár és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Édesítőszer