

Étlap

Felsős

2024. április 15 - 2024. április 19

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.15 Hétfő	Áfonyás tea, Pékszendvics ^{1,3,7,8,11} E: 300,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,21g Só: 0,00g Zsír: 14,50g Feh.: 4,01g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg	Zellerkrémleves mir. ^{1,7,9} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Rizi-bizi, Tartármártás ^{3,7,10} , tökmag E: 521,49kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 39,01g Só: 0,78g Zsír: 28,81g Feh.: 24,87g Cuk: 0,00g Ca: 62,22mg	Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Edami sajt ⁷ E: 352,90kcal Tel.zsír.: 6,85g CH: 40,19g Só: 1,53g Zsír: 15,49g Feh.: 12,79g Cuk: 0,00g Ca: 228,99mg
2024.04.16 Kedd	Erdei gyümölcsstea, Jégcsap retek, csemege szalámi, bagett ^{1,7} E: 666,76kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 103,60g Só: 2,26g Zsír: 15,43g Feh.: 41,48g Cuk: 9,99g Ca: 814,82mg	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Zöldborsófőzelék mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Gyümölcs E: 468,47kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 69,03g Só: 3,41g Zsír: 12,51g Feh.: 17,85g Cuk: 9,16g Ca: 138,21mg	Áfonyás túrókrém ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 269,06kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 49,01g Só: 0,83g Zsír: 3,00g Feh.: 10,99g Cuk: 5,99g Ca: 47,86mg
2024.04.17 Szerda	Tej ⁷ , Mazsolás molnárka ^{1,3,7} E: 308,75kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 43,04g Só: 0,95g Zsír: 8,75g Feh.: 14,09g Cuk: 2,40g Ca: 299,20mg	Magyaros gombaleves ¹ , Tejszínes kukoricás tészta (csirkehússal) ^{1,3,7} E: 539,33kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 62,93g Só: 1,37g Zsír: 19,51g Feh.: 26,95g Cuk: 0,00g Ca: 81,39mg	Margarin, Zöldpaprika, Piramis felvágott ⁶ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 271,42kcal Tel.zsír.: 4,50g CH: 26,31g Só: 1,46g Zsír: 13,99g Feh.: 9,82g Cuk: 0,00g Ca: 25,71mg
2024.04.18 Csütörtök	Csipkebogyó tea, Margarin, Tavasz felvágott ⁶ , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 389,34kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 49,46g Só: 1,95g Zsír: 16,07g Feh.: 11,17g Cuk: 9,99g Ca: 38,47mg	Olasz zöldségleves ⁹ , Fasírtgolyó (csirke) 1,3,6,7,9,10,11, Burgonya főzelék ^{1,7} E: 699,14kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 60,74g Só: 2,53g Zsír: 39,09g Feh.: 24,04g Cuk: 0,00g Ca: 137,58mg	dejós csiga ^{1,3,7} E: 192,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,57g Só: 0,00g Zsír: 7,34g Feh.: 4,68g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.04.19 Péntek	Meggyes tea, Tojáskrém ^{3,10} , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , sárgarépa E: 334,42kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 50,03g Só: 1,20g Zsír: 10,71g Feh.: 8,96g Cuk: 9,99g Ca: 41,99mg	Gyömbéres jérceleves ⁹ , Szilvás gombóc mir. ^{1,3} , Fahéjas szórat E: 687,99kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 96,12g Só: 4,41g Zsír: 22,14g Feh.: 24,46g Cuk: 16,00g Ca: 81,99mg	Kifli ^{1,3} , tej ⁷ E: 466,40kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 66,80g Só: 1,79g Zsír: 11,76g Feh.: 21,12g Cuk: 0,00g Ca: 472,88mg

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