

Étlap

Alsós

2024. június 17 - 2024. június 21

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.17 Hétfő	Kakaó ⁷ , Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 316,61kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 36,28g Só: 0,33g Zsír: 12,96g Feh.: 12,02g Cuk: 9,99g Ca: 285,06mg	Zabgaluskaleves ^{1,3} , Csirkepaprikás csirkecomb felsőből ^{1,7} , Főtt burgonya E: 492,26kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 49,85g Só: 3,25g Zsír: 27,53g Feh.: 23,20g Cuk: 0,00g Ca: 90,19mg	Margarin, gépsonka, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 149,40kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 2,64g Só: 0,67g Zsír: 11,05g Feh.: 9,65g Cuk: 0,00g Ca: 18,29mg
2024.06.18 Kedd	Csipkebogyó tea, Margarin, Jégcsap retek, Kifli ^{1,3} , Trappista sajt ⁷ E: 406,80kcal Tel.zsír.: 10,30g CH: 34,94g Só: 1,87g Zsír: 22,13g Feh.: 16,59g Cuk: 9,99g Ca: 368,08mg	Zellerkrémleves mir. ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Húsos babragu, Gyümölcs, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 760,61kcal Tel.zsír.: 2,64g CH: 83,93g Só: 1,75g Zsír: 32,01g Feh.: 32,60g Cuk: 0,42g Ca: 150,77mg	Meggyes túrókrém ⁷ , Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 238,25kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 34,98g Só: 1,04g Zsír: 5,23g Feh.: 12,09g Cuk: 4,00g Ca: 64,83mg
2024.06.19 Szerda	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Mogyorókrém ⁵ , tej ⁷ E: 331,15kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 47,95g Só: 1,50g Zsír: 8,90g Feh.: 14,38g Cuk: 7,20g Ca: 313,00mg	Magyaros gombaleves ¹ , Tejszínes kukoricás tészta (csirkehússal) ^{1,3,7} E: 539,33kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 62,93g Só: 1,18g Zsír: 19,51g Feh.: 26,95g Cuk: 0,00g Ca: 81,39mg	Margarin, löncs felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 314,00kcal Tel.zsír.: 5,93g CH: 26,81g Só: 1,95g Zsír: 17,80g Feh.: 11,38g Cuk: 0,00g Ca: 24,81mg
2024.06.20 Csütörtök	Áfonyás tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Marha párizsi E: 331,48kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 37,21g Só: 3,31g Zsír: 15,88g Feh.: 9,41g Cuk: 9,99g Ca: 18,02mg	Palóclevés mir. ^{1,7,9} , Mákos guba ^{1,3,6,7} , Vaníliásodó ⁷ E: 950,61kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 118,39g Só: 1,99g Zsír: 35,94g Feh.: 37,38g Cuk: 19,98g Ca: 479,45mg	Tojáskrém ^{3,10} , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 116,09kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 2,24g Só: 0,32g Zsír: 10,19g Feh.: 3,68g Cuk: 0,00g Ca: 16,40mg
2024.06.21 Péntek	Gyümölcstea, Sajtkrém ^{7,8} , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 279,07kcal Tel.zsír.: 10,42g CH: 12,03g Só: 1,17g Zsír: 19,44g Feh.: 13,53g Cuk: 9,99g Ca: 406,49mg	Vegyes gyümölcsleves mir. ^{1,7} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Párolt rizs ⁹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 228,35kcal Tel.zsír.: 9,52g CH: 131,38g Só: 0,66g Zsír: 63,69g Feh.: 29,36g Cuk: 16,99g Ca: 90,25mg	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

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