

Étlap

Alsós

2024. május 6 - 2024. május 10

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.06 Hétfő	tej ⁷ , deejós csiga ^{1,3,7} E: 289,56kcal Tel.zsír: 1,63g CH: 36,17g Só: 0,27g Zsír: 10,34g Feh.: 11,48g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Zöldségleves csirkemájjal ^{1,9} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Sült Debreceni kolbász E: 726,66kcal Tel.zsír: 11,08g CH: 52,57g Só: 3,48g Zsír: 37,27g Feh.: 34,68g Cuk: 0,00g Ca: 55,99mg	Margarin, Paradicsom, Kópészelet ⁶ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 252,00kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 27,48g Só: 1,27g Zsír: 11,67g Feh.: 9,01g Cuk: 0,00g Ca: 95,49mg
2024.05.07 Kedd	Meggyes tea, Mustáros sonkakrém ^{1,6,7,8,10} , Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 276,04kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 44,55g Só: 1,05g Zsír: 5,74g Feh.: 11,08g Cuk: 9,99g Ca: 34,05mg	Cukkini krémleves mir. ^{1,6,7} , Reszelt sajt ⁷ , Zsemlekočka ^{1,3,7} , Milánói mártás, Tészta köret ^{1,3} E: 670,07kcal Tel.zsír: 9,91g CH: 64,34g Só: 4,35g Zsír: 28,46g Feh.: 37,43g Cuk: 0,00g Ca: 313,32mg	Margarin, Sárgarépa, tojás ³ , bagett ^{1,7} E: 1 383,04kcal Tel.zsír: 3,93g CH: 257,66g Só: 9,63g Zsír: 16,58g Feh.: 42,26g Cuk: 0,00g Ca: 1 393,61mg
2024.05.08 Szerda	Karamell ⁷ , Cifrarúd ^{1,3,7} E: 162,59kcal Tel.zsír: 2,04g CH: 23,32g Só: 0,33g Zsír: 3,83g Feh.: 8,52g Cuk: 9,99g Ca: 285,06mg	Vegyes gyümölcsleves mir. ^{1,7} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Párolt bulgur ^{1,9} , Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 031,09kcal Tel.zsír: 6,47g CH: 120,32g Só: 1,32g Zsír: 47,42g Feh.: 31,83g Cuk: 15,58g Ca: 95,99mg	Margarin, Olasz felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 324,85kcal Tel.zsír: 6,61g CH: 26,12g Só: 2,46g Zsír: 19,29g Feh.: 11,34g Cuk: 0,00g Ca: 22,89mg
2024.05.09 Csütörtök	Csipkebogyó tea, Margarin, Marha párizsi, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 340,76kcal Tel.zsír: 4,70g CH: 43,72g Só: 2,97g Zsír: 13,93g Feh.: 9,66g Cuk: 9,99g Ca: 29,36mg	Kertészleves mir. ^{1,9} , Sóskamártás mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, Banán E: 342,79kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 64,04g Só: 2,54g Zsír: 5,26g Feh.: 8,70g Cuk: 0,00g Ca: 72,13mg	Kifli ^{1,3} , Kakaós tej E: 238,00kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 45,60g Só: 0,86g Zsír: 1,28g Feh.: 10,76g Cuk: 12,20g Ca: 248,44mg
2024.05.10 Péntek	Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 371,47kcal Tel.zsír: 9,80g CH: 45,57g Só: 1,34g Zsír: 17,24g Feh.: 7,91g Cuk: 9,99g Ca: 93,73mg	Palócleves mir. ^{1,7,9} , Túrós tészta ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 852,38kcal Tel.zsír: 10,36g CH: 85,20g Só: 1,03g Zsír: 40,39g Feh.: 35,66g Cuk: 0,00g Ca: 149,37mg	müzli szelet ^{1,5} E: 76,80kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 11,60g Só: 0,00g Zsír: 2,80g Feh.: 1,20g Cuk: 4,00g Ca: 24,00mg

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