

Étlap

Felsős

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} , Fejlesztettbabfőzelék ^{1,7} , Sült Debreceni kolbász E: 801,19kcal Tel.zsír: 12,38g CH: 57,91g Só: 4,27g Zsír: 41,43g Feh.: 37,82g Cuk: 0,00g Ca: 60,53mg	Margarin, Paradicsom, Kópészelet ⁶ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 271,45kcal Tel.zsír: 4,46g CH: 27,69g Só: 1,32g Zsír: 13,71g Feh.: 9,06g Cuk: 0,00g Ca: 96,51mg
2024.05.07 Kedd	Meggyes tea, Mustáros sonkakrém ^{1,6,7,8,10} , Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 308,92kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 51,35g Só: 1,17g Zsír: 5,86g Feh.: 12,12g Cuk: 9,99g Ca: 37,27mg	Cukkini krémleves mir. ^{1,6,7} , Reszelt sajt ⁷ , Zsemlekočka ^{1,3,7} , Milánói mártás, Tészta köret ^{1,3} E: 700,08kcal Tel.zsír: 12,63g CH: 67,80g Só: 2,67g Zsír: 30,51g Feh.: 36,97g Cuk: 0,00g Ca: 337,71mg	Margarin, Sárgarépa, tojás ³ , bagett ^{1,7} E: 1 401,39kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 257,67g Só: 9,68g Zsír: 18,60g Feh.: 42,27g Cuk: 0,00g Ca: 1 393,93mg
2024.05.08 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	Vegyes gyümölcsleves mir. ^{1,7} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Párolt bulgur ^{1,9} , Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 080,41kcal Tel.zsír: 7,47g CH: 116,97g Só: 1,26g Zsír: 54,40g Feh.: 31,41g Cuk: 15,78g Ca: 98,08mg	Margarin, Olasz felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 377,67kcal Tel.zsír: 8,41g CH: 26,31g Só: 2,93g Zsír: 24,41g Feh.: 12,77g Cuk: 0,00g Ca: 24,61mg
2024.05.09 Csütörtök	Csipkebogyó tea, Margarin, Marha párizsi, Kígyóuborka, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 406,49kcal Tel.zsír: 6,03g CH: 49,30g Só: 3,66g Zsír: 17,86g Feh.: 11,60g Cuk: 9,99g Ca: 34,13mg	Kertészleves mir. ^{1,9} , Sóskamártás mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya, Banán E: 358,19kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 64,08g Só: 2,54g Zsír: 6,94g Feh.: 8,71g Cuk: 0,00g Ca: 72,68mg	Kifli ^{1,3} , Kakaós tej E: 347,20kcal Tel.zsír: 0,54g CH: 68,40g Só: 1,49g Zsír: 1,56g Feh.: 14,52g Cuk: 12,20g Ca: 256,88mg
2024.05.10 Péntek	Szilvás tea, Medvehagymás sajtkrém ⁷ , Paradicsom, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 432,73kcal Tel.zsír: 11,13g CH: 53,30g Só: 1,55g Zsír: 19,65g Feh.: 9,25g Cuk: 9,99g Ca: 110,46mg	Palóclevés mir. ^{1,7,9} , Túrós tészta ^{1,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 898,51kcal Tel.zsír: 11,35g CH: 91,60g Só: 1,07g Zsír: 41,66g Feh.: 37,86g Cuk: 0,00g Ca: 169,27mg	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. Szezámgyag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Édesítőszer