

Étlap

Felsős

2024. május 13 - 2024. május 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.13 Hétfő	Vaniliás tej ⁷ , Ricottás táska ^{1,3,7} E: 3,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,55g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,12g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Csurgatott tojás leves ^{1,3} , Zöldborsós sertésragu ^{1,9} , Párolt rizs ⁹ E: 850,93kcal Tel.zsír.: 2,89g CH: 96,32g Só: 2,83g Zsír: 39,42g Feh.: 25,11g Cuk: 0,00g Ca: 46,12mg	Margarin, Kígyóborka, Mozzarella sajt ⁷ , Magvas rúd ^{1,6,7,11,12} E: 135,34kcal Tel.zsír.: 4,90g CH: 1,19g Só: 0,40g Zsír: 12,56g Feh.: 4,26g Cuk: 0,00g Ca: 109,17mg
2024.05.14 Kedd	Citromos tea, Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 359,11kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 50,05g Só: 1,93g Zsír: 11,82g Feh.: 12,59g Cuk: 9,99g Ca: 32,09mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,7} , Páztortarhonya (sertés) ^{1,3,6} , Káposzta saláta E: 653,20kcal Tel.zsír.: 7,68g CH: 73,82g Só: 5,34g Zsír: 28,31g Feh.: 23,05g Cuk: 0,00g Ca: 115,76mg	Alma, tejszelet E: 166,80kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 18,70g Só: 0,14g Zsír: 8,42g Feh.: 3,47g Cuk: 8,90g Ca: 88,65mg
2024.05.15 Szerda	Mogyorókrém ⁵ , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 356,60kcal Tel.zsír.: 3,20g CH: 56,67g Só: 1,25g Zsír: 8,28g Feh.: 13,45g Cuk: 7,20g Ca: 266,02mg	Burgonyaleves (magyaros) ¹ , Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék mir. ^{1,7} , Gyümölcs E: 1 442,57kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 115,65g Só: 5,41g Zsír: 79,21g Feh.: 63,37g Cuk: 0,00g Ca: 121,65mg	Házi húskrém ^{3,6,7} , Lilahagyma, Zsemle ^{1,3,7} E: 306,04kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 36,67g Só: 1,87g Zsír: 7,55g Feh.: 22,15g Cuk: 0,00g Ca: 151,71mg
2024.05.16 Csütörtök	Erdei gyümölcsstea, Margarin, Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 373,96kcal Tel.zsír.: 6,32g CH: 36,63g Só: 2,09g Zsír: 18,96g Feh.: 13,73g Cuk: 9,99g Ca: 31,14mg	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3,9} , Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya E: 697,83kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 55,64g Só: 3,70g Zsír: 39,48g Feh.: 27,25g Cuk: 0,00g Ca: 57,95mg	Áfonyás túrókrém ⁷ , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 193,46kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 32,41g Só: 0,81g Zsír: 2,77g Feh.: 9,24g Cuk: 5,99g Ca: 35,84mg
2024.05.17 Péntek	Barackos tea, Tojáskrém ^{3,10} , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 327,90kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 48,51g Só: 1,13g Zsír: 10,69g Feh.: 8,96g Cuk: 9,99g Ca: 34,99mg	Lencsegulyás (sertés) ^{1,9,10} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Piskóta rolád ^{1,3,7} E: 647,84kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 90,38g Só: 0,85g Zsír: 18,13g Feh.: 27,71g Cuk: 0,00g Ca: 63,35mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Kifli ^{1,3} E: 290,90kcal Tel.zsír.: 0,84g CH: 55,64g Só: 1,37g Zsír: 2,56g Feh.: 11,02g Cuk: 5,90g Ca: 130,88mg

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