

Étlap

Felsős

2024. május 20 - 2024. május 24

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.05.20 Hétfő	Ünnep ^{1,7,12} E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Ünnep ^{1,7,12} E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Ünnep ^{1,7,12} E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.05.21 Kedd	Csipkebogyó tea, Pékszendvics ^{1,7} E: 350,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,41g Só: 0,00g Zsír: 16,10g Feh.: 6,31g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg	Szilvaleves ^{1,7} , Vadas csirketokány ^{1,7,10} , Tészta köret ^{1,3} E: 712,92kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 105,90g Só: 2,30g Zsír: 24,32g Feh.: 23,33g Cuk: 19,98g Ca: 98,85mg	Margarin, Sárgarépa, párizsi, baromfi sajtos ⁶ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 166,22kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 3,89g Só: 0,84g Zsír: 14,95g Feh.: 3,73g Cuk: 0,00g Ca: 90,44mg
2024.05.22 Szerda	Karamell ⁷ , Mazsolás molnárka ^{1,3,7} E: 352,97kcal Tel.zsír.: 4,09g CH: 54,03g Só: 0,95g Zsír: 8,75g Feh.: 14,09g Cuk: 13,39g Ca: 299,26mg	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Dínó ^{1,3,6,7,9,10,11} , Zöldborsófőzelék mir. ^{1,7} , Gyümölcs E: 732,41kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 66,50g Só: 3,42g Zsír: 42,65g Feh.: 17,99g Cuk: 9,16g Ca: 136,15mg	Tonhalkrém ^{3,4,10} , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 383,77kcal Tel.zsír.: 3,11g CH: 26,17g Só: 0,93g Zsír: 25,24g Feh.: 12,71g Cuk: 0,00g Ca: 20,48mg
2024.05.23 Csütörtök	Áfonyás tea, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , tojás ³ E: 361,97kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 47,96g Só: 1,18g Zsír: 14,36g Feh.: 9,75g Cuk: 9,99g Ca: 34,64mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Pritaminpaprikás vagdalt ^{1,3,7} , Burgonyapüré ^{6,7} , Csemege uborka, napraforgómag E: 818,73kcal Tel.zsír.: 5,84g CH: 59,70g Só: 7,23g Zsír: 49,69g Feh.: 30,58g Cuk: 0,00g Ca: 212,44mg	Sajtkrém ^{6,7} , Paradicsom, Magvas rúd ^{1,6,7,11,12} E: 203,06kcal Tel.zsír.: 11,47g CH: 3,39g Só: 0,60g Zsír: 19,47g Feh.: 3,36g Cuk: 0,00g Ca: 81,70mg
2024.05.24 Péntek	Citromos tea, Margarin, löncs felvágott ⁶ , Kígyóuborka, Kifli ^{1,3} E: 486,14kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 57,37g Só: 2,92g Zsír: 21,72g Feh.: 14,75g Cuk: 9,99g Ca: 29,34mg	Legényfogó leves ^{1,7,9} , Túrótöltelikes gombóc ^{1,5,6,7} , Tejföl öntet ⁷ E: 789,70kcal Tel.zsír.: 8,05g CH: 68,11g Só: 2,35g Zsír: 47,79g Feh.: 19,77g Cuk: 0,00g Ca: 105,60mg	Pancsos karika ¹ E: 48,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 7,52g Só: 0,00g Zsír: 1,32g Feh.: 1,40g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg

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. Csillagfűt 15. Édesítőszer