

Étlap

Felső

2024. május 27 - 2024. május 31

| Dátum | Tízórai | Ebéd | Uzsonna |
|-------------------------|--|---|---|
| 2024.05.27 Hétfő | Tejeskávé ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,6,7} E: 900,15kcal Tel.zsír.: 6,02g CH: 143,60g Só: 0,61g Zsír: 20,20g Feh.: 29,49g Cuk: 18,99g Ca: 387,03mg | Lebbencsleves ^{1,3,9} , Sült virsli, Kapros káposzta főzelék ^{1,7} , teljesörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 646,01kcal Tel.zsír.: 10,37g CH: 59,93g Só: 4,38g Zsír: 36,90g Feh.: 17,28g Cuk: 0,00g Ca: 106,43mg | Margarin, Jégcsap retek, bagett ^{1,7} , füstölt sonka E: 289,89kcal Tel.zsír.: 8,53g CH: 15,33g Só: 2,29g Zsír: 24,26g Feh.: 9,43g Cuk: 0,00g Ca: 20,49mg |
| 2024.05.28 Kedd | Barackos tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Zöldpaprika, felvágott ⁶ E: 320,61kcal Tel.zsír.: 9,54g CH: 11,99g Só: 1,80g Zsír: 26,69g Feh.: 7,69g Cuk: 9,99g Ca: 22,11mg | Zöldborsóleves mir. ^{1,9} , Csirkepaprikás ^{1,7} , Galuska köret ^{1,3} E: 787,05kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 83,83g Só: 5,63g Zsír: 40,20g Feh.: 31,34g Cuk: 1,00g Ca: 82,25mg | Zabkeksz gyümölcsös ^{1,3,7,8} E: 232,43kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,85g Só: 0,00g Zsír: 9,35g Feh.: 3,65g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg |
| 2024.05.29 Szerda | Csipkebogyó tea, Rozsos stangli ^{1,3,7} , kockasajt ⁷ E: 236,14kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,26g Só: 0,00g Zsír: 5,75g Feh.: 11,00g Cuk: 9,99g Ca: 0,37mg | Fokhagyma krémleves ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Paprikásburgonya virsli, savanyúság ^{12,15} E: 689,48kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 62,20g Só: 3,93g Zsír: 38,39g Feh.: 22,84g Cuk: 0,00g Ca: 51,50mg | Kenőmájás ^{6,7} , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 148,14kcal Tel.zsír.: 5,70g CH: 1,08g Só: 0,81g Zsír: 12,51g Feh.: 7,55g Cuk: 0,00g Ca: 9,25mg |
| 2024.05.30 Csütörtök | Meggyes tea, Tojáskrém ^{3,10} , Sárgarépa, Zsemle ^{1,3,7} E: 293,73kcal Tel.zsír.: 1,62g CH: 41,41g Só: 1,19g Zsír: 10,44g Feh.: 8,05g Cuk: 9,99g Ca: 34,82mg | Zabgaluskaleves ^{1,3} , Húsos babragu, félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 630,26kcal Tel.zsír.: 1,35g CH: 69,82g Só: 2,42g Zsír: 24,84g Feh.: 30,98g Cuk: 0,42g Ca: 110,48mg | Kefir ⁷ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 271,58kcal Tel.zsír.: 4,46g CH: 34,82g Só: 1,31g Zsír: 8,85g Feh.: 12,90g Cuk: 0,00g Ca: 282,74mg |
| 2024.05.31 Péntek | Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , tej ⁷ E: 424,90kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 58,92g Só: 1,40g Zsír: 14,51g Feh.: 14,23g Cuk: 8,10g Ca: 310,61mg | Sertésgulyás ⁹ , Reszelt sajt ⁷ , Tészta köret ^{1,3} , Tejföl öntet ⁷ , Gyümölcs E: 855,72kcal Tel.zsír.: 12,36g CH: 81,82g Só: 2,24g Zsír: 41,47g Feh.: 35,89g Cuk: 0,00g Ca: 379,15mg | Margarin, Paradicsom, Zsemle ^{1,3,7} , pulyka felvágott E: 284,50kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 32,43g Só: 1,90g Zsír: 11,71g Feh.: 12,07g Cuk: 0,00g Ca: 48,65mg |

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