

Étlap

Alsós

2024. június 3 - 2024. június 7

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.03 Hétfő	Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 301,17kcal Tel.zsír.: 2,11g CH: 48,59g Só: 0,96g Zsír: 4,94g Feh.: 14,71g Cuk: 9,99g Ca: 297,80mg	Hamisgulyás ⁹ , Zöldbabfőzelék mir. ^{1,7} , Csirkepörkölt, Gyümölcs E: 785,63kcal Tel.zsír.: 5,36g CH: 82,91g Só: 3,36g Zsír: 32,84g Feh.: 39,78g Cuk: 0,00g Ca: 85,65mg	Szalámi csemege, Margarin, Zöldpaprika, Zsemle ^{1,3,7} E: 323,50kcal Tel.zsír.: 6,14g CH: 30,10g Só: 1,84g Zsír: 17,82g Feh.: 10,34g Cuk: 0,00g Ca: 21,42mg
2024.06.04 Kedd	Citromos tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Magyaros vajkrém ⁷ , Jégcsap retek E: 102,70kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 11,77g Só: 0,01g Zsír: 5,88g Feh.: 0,66g Cuk: 9,99g Ca: 8,47mg	Csurgatott tojás leves ^{1,3} , Reszelt sajt ⁷ , Paradicsomos-csirkés penne ^{1,3} E: 670,20kcal Tel.zsír.: 9,49g CH: 63,72g Só: 2,54g Zsír: 29,97g Feh.: 37,71g Cuk: 0,00g Ca: 278,68mg	Alma, Zabkeksz gyümölcsös ^{1,3,7,8} E: 267,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,85g Só: 0,01g Zsír: 9,75g Feh.: 4,05g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
2024.06.05 Szerda	Karamell ⁷ , Kalács ^{1,3,7} E: 403,25kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 62,16g Só: 0,96g Zsír: 10,06g Feh.: 15,57g Cuk: 14,18g Ca: 303,01mg	Zöldségleves mir. ^{1,3,9} , Sült virslis, Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 655,73kcal Tel.zsír.: 9,17g CH: 52,22g Só: 3,82g Zsír: 35,27g Feh.: 29,24g Cuk: 1,50g Ca: 120,91mg	Tonhalkrém ^{3,4,10} , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 30,87kcal Tel.zsír.: 0,23g CH: 1,36g Só: 0,05g Zsír: 2,01g Feh.: 1,78g Cuk: 0,00g Ca: 11,37mg
2024.06.06 Csütörtök	Meggyes tea, Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} E: 300,63kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 44,42g Só: 1,23g Zsír: 8,95g Feh.: 10,14g Cuk: 9,99g Ca: 27,48mg	Szilvaleves ^{1,7} , Kakukkfűves-mustáros csirkecomb ¹⁰ , Burgonyapüré ^{6,7} , Vitamin saláta E: 622,84kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 70,56g Só: 2,29g Zsír: 23,77g Feh.: 30,12g Cuk: 7,99g Ca: 180,49mg	Magvas pogácsa ^{1,6,7,11,12} E: 2,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,19g Só: 0,00g Zsír: 0,11g Feh.: 0,06g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2024.06.07 Péntek	Almás tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Zöldpaprika, párizsi, baromfi sajtos ⁶ E: 220,66kcal Tel.zsír.: 5,42g CH: 13,31g Só: 0,98g Zsír: 15,85g Feh.: 5,83g Cuk: 9,99g Ca: 127,32mg	Halgulyás ^{1,3,4,9} , Káposztás kocka ^{1,3} E: 658,15kcal Tel.zsír.: 2,15g CH: 108,46g Só: 3,08g Zsír: 17,49g Feh.: 17,51g Cuk: 9,99g Ca: 85,84mg	Gyümölcsjoghurt ⁷ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 198,50kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 34,51g Só: 0,74g Zsír: 2,75g Feh.: 8,75g Cuk: 5,90g Ca: 126,74mg

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