

Étlap

Felsős

2024. június 10 - 2024. június 14

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.10 Hétfő	Tejeskávé ⁷ , Ökörszem ^{1,3,7} E: 267,74kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 41,77g Só: 0,35g Zsír: 6,12g Feh.: 10,94g Cuk: 8,99g Ca: 289,21mg	Májgaluska leves ^{1,3,9} , Borsos csirketokány, Tészta köret ^{1,3} E: 585,83kcal Tel.zsír.: 1,57g CH: 78,13g Só: 2,31g Zsír: 23,64g Feh.: 24,68g Cuk: 0,17g Ca: 42,76mg	Margarin, Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 232,43kcal Tel.zsír.: 6,89g CH: 2,44g Só: 1,52g Zsír: 20,25g Feh.: 8,58g Cuk: 0,00g Ca: 18,64mg
2024.06.11 Kedd	Erdei gyümölcsstea, Szezámós-zöldfűszeres sajtkrém ^{7,11} , Zsemle ^{1,3,7} E: 336,63kcal Tel.zsír.: 8,42g CH: 39,86g Só: 1,28g Zsír: 16,30g Feh.: 7,18g Cuk: 9,99g Ca: 85,55mg	Rántott leves ^{1,9} , Pirított zsemleköcka ^{1,3,7} , Gyros, Paradicsom, Joghurtos öntet ⁷ , Fél adag bulgur ^{1,9} , Káposzta saláta E: 913,39kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 91,66g Só: 3,64g Zsír: 40,77g Feh.: 46,95g Cuk: 0,00g Ca: 216,65mg	Margarin, Paradicsom, Teljes kiörlésű kifli ¹ , pulyka felvágott E: 274,00kcal Tel.zsír.: 3,71g CH: 28,40g Só: 1,74g Zsír: 12,10g Feh.: 12,61g Cuk: 0,00g Ca: 50,84mg
2024.06.12 Szerda	tej ⁷ , lekváros táska ^{1,3,6,7} E: 326,28kcal Tel.zsír.: 5,50g CH: 43,15g Só: 1,58g Zsír: 11,86g Feh.: 11,15g Cuk: 0,00g Ca: 285,00mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Zöldborsófőzelék mir. ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Gyümölcs E: 579,12kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 76,69g Só: 2,56g Zsír: 20,60g Feh.: 19,84g Cuk: 8,99g Ca: 125,12mg	Házi húskrém ^{3,6,7} , Lilahagyma, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} E: 348,74kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 45,69g Só: 1,90g Zsír: 7,83g Feh.: 23,12g Cuk: 0,00g Ca: 161,18mg
2024.06.13 Csütörtök	Citromos tea, Kígyóuborka, kockasajt ⁷ , bagett ^{1,7} E: 159,02kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,18g Só: 0,01g Zsír: 6,04g Feh.: 5,82g Cuk: 9,99g Ca: 4,87mg	Árpagyöngyleves ¹ , Húsgombóc ³ , Paradicsommártás ^{1,9} , Főtt burgonya E: 649,50kcal Tel.zsír.: 1,39g CH: 73,62g Só: 4,57g Zsír: 28,43g Feh.: 22,27g Cuk: 7,99g Ca: 70,34mg	Poharas tej ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 374,00kcal Tel.zsír.: 0,07g CH: 45,67g Só: 1,16g Zsír: 11,95g Feh.: 18,85g Cuk: 0,00g Ca: 468,74mg
2024.06.14 Péntek	Barackos tea, Margarin, Jégcsap retek, Teljes kiörlésű kenyér ^{1,3,7} , Bécsi felvágott ⁶ E: 414,47kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 48,77g Só: 2,08g Zsír: 18,75g Feh.: 12,27g Cuk: 9,99g Ca: 38,19mg	Babgulyás ⁹ , Vaníliás tejberizs ⁷ , Kakaó szórat E: 690,50kcal Tel.zsír.: 3,08g CH: 87,15g Só: 1,35g Zsír: 25,01g Feh.: 27,11g Cuk: 26,99g Ca: 327,72mg	Pizzás csiga ^{1,7} E: 259,32kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,00g Só: 0,40g Zsír: 14,45g Feh.: 4,05g 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Édesítőszer