

Étlap

Felsős

2024. június 17 - 2024. június 21

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.06.17 Hétfő	Kakaó ⁷ , Sajtos stangli ^{1,3,7} E: 316,61kcal Tel.zsír.: 2,04g CH: 36,28g Só: 0,33g Zsír: 12,96g Feh.: 12,02g Cuk: 9,99g Ca: 285,06mg	Zabgaluskaleves ^{1,3} , Csirkepaprikás csirkecomb felsőből ^{1,7} , Főtt burgonya E: 518,00kcal Tel.zsír.: 2,95g CH: 55,37g Só: 3,36g Zsír: 27,59g Feh.: 23,95g Cuk: 0,00g Ca: 92,32mg	Margarin, gépsonka, Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 166,16kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 2,88g Só: 0,78g Zsír: 11,77g Feh.: 11,96g Cuk: 0,00g Ca: 21,43mg
2024.06.18 Kedd	Csipkebogyó tea, Margarin, Jégcsap retek, Kifli ^{1,3} , Trappista sajt ⁷ E: 551,70kcal Tel.zsír.: 11,83g CH: 57,97g Só: 2,70g Zsír: 25,16g Feh.: 22,84g Cuk: 9,99g Ca: 446,50mg	Zellerkrémleves mir. ^{1,7,9} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Húsos babragu, Gyümölcs, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} E: 766,11kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 84,36g Só: 1,76g Zsír: 32,39g Feh.: 32,68g Cuk: 0,42g Ca: 151,11mg	Meggyes túrókrém ⁷ , Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 255,36kcal Tel.zsír.: 2,82g CH: 36,61g Só: 1,05g Zsír: 5,95g Feh.: 13,03g Cuk: 5,00g Ca: 72,76mg
2024.06.19 Szerda	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Mogyorókrém ⁵ , tej ⁷ E: 331,15kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 47,95g Só: 1,50g Zsír: 8,90g Feh.: 14,38g Cuk: 7,20g Ca: 313,00mg	Magyaros gombaleves ¹ , Tejszínes kukoricás tészta (csirkehússal) ^{1,3,7} E: 539,33kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 62,93g Só: 1,37g Zsír: 19,51g Feh.: 26,95g Cuk: 0,00g Ca: 81,39mg	Margarin, löncs felvágott ⁶ , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 341,17kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 27,16g Só: 2,23g Zsír: 20,01g Feh.: 12,82g Cuk: 0,00g Ca: 26,61mg
2024.06.20 Csütörtök	Áfonyás tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Margarin, Marha párizsi E: 353,26kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 37,42g Só: 3,83g Zsír: 17,70g Feh.: 10,53g Cuk: 9,99g Ca: 19,61mg	Palóclevés mir. ^{1,7,9} , Mákos guba ^{1,3,6,7} , Vaníliásodó ⁷ E: 933,49kcal Tel.zsír.: 7,51g CH: 116,98g Só: 2,00g Zsír: 34,76g Feh.: 37,24g Cuk: 19,98g Ca: 485,36mg	Tojáskrém ^{3,10} , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 117,07kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 2,39g Só: 0,32g Zsír: 10,20g Feh.: 3,74g Cuk: 0,00g Ca: 17,00mg
2024.06.21 Péntek	Gyümölcstea, Sajtkrém ^{7,8} , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 308,00kcal Tel.zsír.: 11,66g CH: 12,15g Só: 1,30g Zsír: 21,99g Feh.: 14,85g Cuk: 9,99g Ca: 446,88mg	Vegyes gyümölcsleves mir. ^{1,7} , Rántott halrudacska ^{1,3,4} , Párolt rizs ⁹ , Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 017,13kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 135,61g Só: 0,53g Zsír: 38,74g Feh.: 28,77g Cuk: 14,99g Ca: 53,17mg	Alma, müzli szelet ^{1,5} E: 111,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,60g Só: 0,01g Zsír: 3,20g Feh.: 1,60g Cuk: 4,00g Ca: 34,50mg

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