

Étlap

2021. szeptember 6 - 2021. szeptember 10

Étkezés	2021.09.06 Hétfő	2021.09.07 Kedd	2021.09.08 Szerda	2021.09.09 Csütörtök	2021.09.10 Péntek
Tízórai	Croissant édes [1,3,7], Kakaó [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Zala felvágott [6], Paradicsom, Tea	Mézes kenyér [1,3,7], Tej [7]	uborka, Tea, trappista sajt [7], félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Póréhagyma, Tea, Tejfölös túró [7]
Ebéd	Jókai bableves [1,3,6,7,9,10], Alma, Túrós csusza [1,7]	Burgonyagombóc leves [1,3,9,10], Zöldbabfőzelék [1,7], Pulyka tokány [1,9,10]	Zöldségleves csigatésztával [1,3,9,10], Paradicsomos húsgombóc [1,3,9], Főtt burgonya [1]	Gyümölcsleves [1,3,6,7,10], Fokhagymás csirkemell [1,6], Párolt bulgur [1], Csemege uborka [10]	Burgonyaleves (magyaros) [1], Finomfőzelék [1,7], Zöldséges szelet, brokkolis [1,3,9,10]
Uzsonna	Paprikás szalámi, Paprika, félbarna kenyér [1,3,7]	uborka, sajt, medve [7], rozssemle [1,3]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Póréhagyma, Herkules szalámi	joghurt, szivecske [7], barna tökmaggal szórt buci [1,3]	lekváros táská [1,3,6,7]
Energia:	1 923,04kcal	806,69kcal	1 010,40kcal	928,53kcal	951,64kcal
Zsír:	54,01g	33,19g	28,30g	21,36g	35,29g
Telített zsírsav:	14,25g	7,90g	3,64g	6,71g	11,71g
Fehérje:	61,26g	25,66g	40,53g	47,11g	22,26g
Szénhidrát:	289,19g	99,53g	145,66g	139,03g	133,44g
Hozzáadott cukor:	12,11g	8,99g	6,99g	15,78g	8,99g
Só:	4,23g	7,24g	6,26g	7,12g	6,19g
Ca:	501,48mg	120,94mg	400,91mg	284,66mg	132,86mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt |