

Étlap

2021. szeptember 13 - 2021. szeptember 17

Étkezés	2021.09.13 Hétfő	2021.09.14 Kedd	2021.09.15 Szerda	2021.09.16 Csütörtök	2021.09.17 Péntek
Tízórai	Briós [1,3,7], Tej [7]	Csirkemellsonka [6], Paradicsom, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Kenőmájás [6,7], Póréhagyma, Tea	Csoki golyó [1], Tej [7]	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Körözött [1,3,6,7,10], Paprika, Tea
Ebéd	Frankfurti leves [1,3,6,7,10], Alma, Mogyorókrémes gombóc [1,5,6,7,8]	Reszeltészta - leves [1,3,9], Sárgaborsó főzelék [1], Sertéssült (comb) [1,6,9,10]	Gombaleves (tejfölös) [1,7], Bácskai rizseshús [1,3,6,7,10], Csemege uborka [10]	Húsleves (sertés), cérnametéllet [1,3,6,7,8,10], Vadas pulykatokány [1,7,9,10], Spagetti [1]	Paradicsomleves [1,9], Rántott sajt [1,3,7], Tartármártás [3,7,10], Párolt rizs zöldborsós [1]
Uzsonna	Szalámi csemege, Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], uborka	Kenyer rozsos [1,3,7], Tepertőkrém [10], Póréhagyma	Kifli tejes [1,3], joghurt, danone [7]	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Párizsi [6], uborka	Pizzás csiga [1,3,7]
Energia:	908,09kcal	935,52kcal	1 137,39kcal	1 025,25kcal	1 425,59kcal
Zsír:	31,42g	25,45g	48,65g	33,66g	68,61g
Telített zsírsav:	10,70g	2,53g	10,05g	5,78g	9,12g
Fehérje:	31,19g	54,04g	38,51g	61,63g	32,45g
Szénhidrát:	123,50g	119,33g	132,71g	116,09g	164,59g
Hozzáadott cukor:	23,14g	8,99g	13,12g	1,50g	15,59g
Só:	4,40g	5,74g	7,01g	5,28g	3,73g
Ca:	414,57mg	132,25mg	205,45mg	418,66mg	123,96mg

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 |