

Étlap

2021. szeptember 20 - 2021. szeptember 24

Étkezés	2021.09.20 Hétfő	2021.09.21 Kedd	2021.09.22 Szerda	2021.09.23 Csütörtök	2021.09.24 Péntek
Tízórai	Túrós táska [1,3,7], Tej [7]	Olasz felvágott [6], Paprika, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Paradicsom, Tea, krémsajt natúr [7]	Kakaós csiga [1,3,7], Kakaó [7]	zabkása almával, mazsolával [1,3,6,7,9,10], Tea
Ebéd	Palócleves [1,3,6,7,10], Alma, Gríz (darás) tészta [1]	Daragaluska leves [1,3,9,10], Natúr csirkemell [1,9,10], Zöldborsó főzelék [1,7]	Szilvaleves [1,3,6,7,10], Csikóstokány [1,7], Orsótészta [1]	Karalábéleves [1], Édes-savanyú csirke mell [1,3,6,7,8,9,10,11], Párolt rizs [1]	Zöldbableves magyaros [1,7,9], Spenót főzelék [1,7], Főtt tojás [3]
Uzsonna	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], uborka, Herkules szalámi	Kifli korpás [1], joghurt, ivó [7]	Zala felvágott [6], Retek, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], gépsonka, uborka	Vaníliás croissant [1,3,7]
Energia:	1 330,97kcal	925,62kcal	1 165,15kcal	1 147,13kcal	515,58kcal
Zsír:	34,21g	33,42g	39,38g	27,98g	18,86g
Telített zsírsav:	3,89g	7,95g	12,95g	5,15g	4,76g
Fehérje:	46,03g	48,22g	46,15g	52,03g	14,55g
Szénhidrát:	204,89g	104,98g	154,03g	169,41g	69,78g
Hozzáadott cukor:	38,72g	12,49g	17,98g	15,11g	11,99g
Só:	3,29g	6,75g	5,98g	5,37g	2,42g
Ca:	372,15mg	113,34mg	192,04mg	376,10mg	358,43mg

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 |