

Étlap

2022. május 16 - 2022. május 20

Étkezés	2022.05.16 Hétfő	2022.05.17 Kedd	2022.05.18 Szerda	2022.05.19 Csütörtök	2022.05.20 Péntek
Tízórai	Briós [1,3,7], Kakaó [7]	Csirkemellsonka [6], Paprika, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Lekváros kenyér [1,3,7], Tea	Tojásrántotta [1,3], uborka, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér rozsos [1,3,7], Paradicsom, Tea, krémsajt natúr [7]
Ebéd	Májgombóc leves [1,3,6,9,10], Alma, Carbonara spagetti [1,7]	Gyümölcsleves [1,3,6,7,10], Főtt tészta [1], Hentestokány [1,10]	Daragaluska leves [1,3,9,10], Kelkáposzta főzelék [1,3,6,7,10], Sertéssült (comb) [1,6,9,10]	Zellerkrémleves [1,3,7,8,9], Mézes- mustáros pulykaragu [1,7,10], Rizí-bizi [1]	Tarhonyaleves [1,9,10], Rántott halrúd mirelit (sütőben sütvé) [1,3,4]
Uzsonna	Paprika, Félbarna kenyér [1,3,7], szalámi, paprikás	Kifli tej [1,3], uborka, sajt, medve [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Kolbászkrém [1,6,7,10], Póréhagyma	Kifli sajt [1,3], joghurt, szivecske [7]	Kakaós csiga [1,3,7]
Energia:	1 360,37kcal	776,59kcal	896,87kcal	1 121,79kcal	747,82kcal
Zsír:	51,19g	12,77g	43,69g	40,55g	33,00g
Telített zsírsav:	21,13g	2,57g	10,45g	9,68g	7,38g
Fehérje:	53,16g	44,56g	35,07g	43,51g	20,10g
Szénhidrát:	168,30g	119,53g	87,43g	139,23g	92,74g
Hozzáadott cukor:	20,25g	15,78g	19,85g	8,99g	8,99g
Só:	7,33g	4,46g	5,39g	5,66g	1,43g
Ca:	564,05mg	65,78mg	198,72mg	177,22mg	78,12mg

A változás jogát fenntartjuk!

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. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt