

Alsós A menü

Étlap

2020. szeptember 28 - 2020. október 2

Étkezés	2020.09.28 Hétfő	2020.09.29 Kedd	2020.09.30 Szerda	2020.10.01 Csütörtök	2020.10.02 Péntek
Tízórai	tej ⁷ , briós ^{1,3,7} E: 352kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 47,43g Só: 0,75g Zsír: 11,73g Feh.: 13,81g Cuk: 8,14g Ca: 313,49mg	Szalámi csemege, Tea, Zöldáru uborka, liga csésze, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 199kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 37,68g Só: 0,59g Zsír: 2,77g Feh.: 5,81g Cuk: 8,99g Ca: 21,64mg	Zala felvágott ⁶ , paradicsom, liga csésze, tej ⁷ , teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 415kcal Tel.zsír.: 6,77g CH: 42,87g Só: 1,87g Zsír: 17,75g Feh.: 20,60g Cuk: g Ca: 330,35mg	Zöldáru új hagyma, Párizsi ^{1,6} , Kenyér, liga csésze, tej ⁷ E: 272kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 17,05g Só: 1,11g Zsír: 16,38g Feh.: 14,18g Cuk: g Ca: 345,60mg	Méz, tej, kenyér, fehér,szeletelt, dobozos E: 183kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 21,35g Só: 0,28g Zsír: 7,00g Feh.: 8,54g Cuk: 8,10g Ca: 304,00mg
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves, Bolognai makaróni ^{1,7} E: 604kcal Tel.zsír.: 4,14g CH: 53,67g Só: 1,62g Zsír: 31,97g Feh.: 25,55g Cuk: g Ca: 144,19mg	Pulykaraguleves ⁹ , Sertéssült (karaj), Spenót mártás ⁷ , kenyér ^{1,3,7} E: 654kcal Tel.zsír.: 4,47g CH: 69,69g Só: 3,05g Zsír: 23,96g Feh.: 38,33g Cuk: g Ca: 181,80mg	Frankfurti leves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret ¹ E: 712kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 75,66g Só: 1,80g Zsír: 31,33g Feh.: 30,07g Cuk: g Ca: 111,88mg	Tarhonyaleves ¹ , Vagdalt pogácsa ¹ , Zöldbabfőzelék, korpás kenyér E: 766kcal Tel.zsír.: 7,23g CH: 43,12g Só: 2,59g Zsír: 55,37g Feh.: 21,04g Cuk: g Ca: 117,11mg	Sárgaborsókrémleves ^{3,7} , Fokhagymás halfilé ⁴ , Majonézes burgonyasaláta ^{3,7,10} , Reszelt sajt ⁷ E: 679kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 57,40g Só: 2,75g Zsír: 33,52g Feh.: 35,61g Cuk: 4,00g Ca: 202,91mg
Uzsonna	gépsonka, Tea, zsemle 55 g, paradicsom, liga csésze E: 198kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 38,99g Só: 0,80g Zsír: 2,43g Feh.: 5,11g Cuk: 8,99g Ca: 16,15mg	Zöldségkrém, zsemle 55 g, tej ⁷ E: 318kcal Tel.zsír.: 3,82g CH: 45,26g Só: 1,10g Zsír: 8,75g Feh.: 14,30g Cuk: g Ca: 322,66mg	Céklás túrókrém ⁷ , Tea, kifli 45g E: 219kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 34,16g Só: 0,82g Zsír: 4,31g Feh.: 10,74g Cuk: 8,99g Ca: 53,22mg	Sajtkrém ⁷ , Zöldáru póréhagyma, tej ⁷ E: 347kcal Tel.zsír.: 11,53g CH: 15,40g Só: 1,20g Zsír: 23,44g Feh.: 18,32g Cuk: g Ca: 581,24mg	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , korpás zsemle, Tea E: 251kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 40,77g Só: 1,00g Zsír: 5,34g Feh.: 9,63g Cuk: 8,99g Ca: 171,14mg
Energia:	1 154,08kcal	1 171,67kcal	1 346,48kcal	1 385,39kcal	1 113,56kcal
Zsír:	46,13g	35,48g	53,39g	95,19g	45,86g
Telített zsírsav:	9,90g	8,33g	14,48g	22,57g	15,68g
Fehérje:	44,46g	58,45g	61,41g	53,53g	53,78g
Szénhidrát:	140,10g	152,63g	152,69g	75,57g	119,52g
Hozzáadott	17,13g	8,99g	8,99g	g	21,09g
Só:	3,17g	4,74g	4,49g	4,90g	4,03g
Ca:	473,83mg	526,11mg	495,46mg	1 043,95mg	678,05mg

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

A változás jogát fenntartjuk!