

Étlap

Alsós tejmentes

2020. október 5 - 2020. október 9

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2020.10.05 Hétfő	Tea, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 228,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,92g Só: 0,01g Zsír: 2,10g Feh.: 5,59g Cuk: 11,24g Ca: 6,08mg	Sertésraguleves tárkonyos ⁹ , Spagetti zöldséges ⁷ E: 369,04kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 19,41g Só: 2,23g Zsír: 21,97g Feh.: 22,27g Cuk: g Ca: 203,81mg	szalámi ⁷ , Tea, paradicsom, Adalékmentes kenyér E: 409,43kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 46,43g Só: 1,29g Zsír: 18,58g Feh.: 11,96g Cuk: 11,24g Ca: 22,36mg
2020.10.06 Kedd	Zöldségkrém, Tea, teljesörlésű kenyér rozs szel. E: 221,89kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 43,68g Só: 0,62g Zsír: 2,23g Feh.: 7,16g Cuk: 11,24g Ca: 36,18mg	Zöldbableves magyaros ^{7,9} , Fish and Chips ⁷ E: 275,24kcal Tel.zsír.: 3,50g CH: 22,66g Só: 1,13g Zsír: 16,74g Feh.: 6,78g Cuk: g Ca: 90,69mg	Zala felvágott ⁶ , Zöldpaprika, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 277,16kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 33,13g Só: 1,00g Zsír: 9,96g Feh.: 11,33g Cuk: g Ca: 8,16mg
2020.10.07 Szerda	Zöldáru uborka, teljesörlésű kenyér rozs szel., gépsonka, liga csésze E: 208,45kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 28,56g Só: 0,92g Zsír: 4,88g Feh.: 12,49g Cuk: g Ca: 27,56mg	Magyaros karfiolleves tésztával ^{1,9} , Sóskamártás ⁷ , Egészben sült fasírt (sertés) ^{1,3,7} , Főtt burgonya E: 605,31kcal Tel.zsír.: 3,13g CH: 74,23g Só: 3,76g Zsír: 20,60g Feh.: 28,28g Cuk: 8,99g Ca: 268,81mg	Házi csirkemájkrém ⁷ , Tea, Adalékmentes kenyér E: 265,39kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 47,16g Só: 0,37g Zsír: 3,08g Feh.: 10,22g Cuk: 11,24g Ca: 28,22mg
2020.10.08 Csütörtök	Tea, liga csésze, sárgabarack lekvár, Adalékmentes kenyér E: 280,61kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 57,82g Só: 0,02g Zsír: 2,10g Feh.: 5,67g Cuk: 22,10g Ca: 10,28mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,9} , Chilisbab E: 644,49kcal Tel.zsír.: 1,33g CH: 60,22g Só: 2,11g Zsír: 29,88g Feh.: 26,89g Cuk: 1,00g Ca: 52,41mg	Tea, Méz, liga csésze, Adalékmentes kenyér E: 260,71kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 53,02g Só: 0,02g Zsír: 2,10g Feh.: 5,63g Cuk: 19,34g Ca: 10,08mg
2020.10.09 Péntek	zellerkrém ^{7,9} , Tea, zsemle E: 262,61kcal Tel.zsír.: 3,07g CH: 42,59g Só: 1,76g Zsír: 6,14g Feh.: 9,55g Cuk: 11,24g Ca: 140,16mg	Meggyleves, tejmentes, Roston sült hal (pangasius), Sült burgonya E: 254,66kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 48,61g Só: 1,11g Zsír: 3,89g Feh.: 5,06g Cuk: 9,24g Ca: 34,47mg	Tea, hagyma, Adalékmentes kenyér, liga csésze E: 237,70kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 47,12g Só: 0,03g Zsír: 2,16g Feh.: 6,14g Cuk: 11,24g Ca: 27,68mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt