

Étlap

2021. június 7 - 2021. június 11

Étkezés	2021.06.07 Hétfő	2021.06.08 Kedd	2021.06.09 Szerda	2021.06.10 Csütörtök	2021.06.11 Péntek
Tízórai	Briók [1,3,7], Tejeskávé [7]	Olasz felvágott [6], uborka, Tea, félbarna kenyér [1,3,7]	Mézes kenyér [1,3,7], Tea	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Majonézes tojássaláta [3,7,10], Tea	Tej [7], corn flakes [1,5,6,7]
Ebéd	Palócleves [1,3,6,7,10], Alma, Szilvás gombóc töltelékes [1,3]	Zöldségleves eperlevéllel [1,9,10], Lencsefőzelék [1,7,10], Sült kolbász feltét [1]	Tojásleves [1,3,7,10], Temesvári pulykaragu [1,7], Párolt bulgur [1]	Meggyleves [1,3,6,7,10], Szezámagos csirkemell [1,11], Rizi-bizi [1], Céklasaláta	Burgonyaleves (magyaros) [1], Tökfőzelék [1,7], Rösztli burgonya [1,3]
Uzsonna	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Paprika	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Tepertőkrém [10], Póréhagyma	joghurt, szivecske [7], barna tökmaggal szórt buci [1,3]	Kenyer Erzsébet fehér [1,3,7], Paradicsom	Pizzás csiga [1,3,7]
Energia:	1 344,64kcal	1 313,49kcal	847,28kcal	1 261,32kcal	1 131,93kcal
Zsír:	51,32g	60,99g	27,79g	44,90g	52,99g
Telített zsírsav:	5,85g	18,69g	6,00g	7,55g	10,65g
Fehérje:	48,63g	53,60g	34,76g	49,77g	27,74g
Szénhidrát:	169,43g	134,99g	115,56g	161,49g	129,46g
Hozzáadott cukor:	27,63g	10,49g	8,99g	20,28g	g
Só:	4,14g	7,88g	4,83g	5,39g	3,90g
Ca:	331,81mg	200,79mg	120,62mg	279,40mg	366,45mg

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 |