

Étlap

2021. június 21 - 2021. június 25

Étkezés	2021.06.21 Hétfő	2021.06.22 Kedd	2021.06.23 Szerda	2021.06.24 Csütörtök	2021.06.25 Péntek
Tízórai	Kalács [1,3,7], Kakaó [7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Főtt virsli mustárral, ketchuppal [1,9,10], Tea	Tej [7], lekváros táska [1,3,6,7]	Tojáskrém [3,7,10], Póréhagyma, Tea, Félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér Erzsébet fehér [1,3,7], Paradicsom, Tea, krémsajt natúr [7]
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves [1,3,7,9], Alma, Magyorkrémes gombóc [1,5,6,7,8]	Reszeltészta - leves [1,3,9], Nagoyai pulykaragú [1,7], Párolt rizs [1]	Almaleves [1,3,6,7,10], Tarhonyáshús [1,3,7,10], csalamádé	Paradicsomleves [1,9], Rakott burgonya [1,3,6,7,10], Csemege uborka [10]	Burgonyaleves (magyaros) [1], Finomfőzelék [1,7], rántott hagymakarikák
Uzsonna	Szalámi csemege, Paprika, félbarna kenyér [1,3,7]	Kenyér rozsos [1,3,7], Olasz felvágott [6], Paradicsom	Kifli szezámmagos [1,3,7,11], joghurt, ivó [7]	Párizsi [6], uborka, félbarna kenyér [1,3,7]	lekváros táska [1,3,6,7]
Energia:	1 061,48kcal	1 204,48kcal	1 371,15kcal	1 006,55kcal	957,25kcal
Zsír:	36,65g	52,95g	56,89g	35,58g	37,79g
Telített zsírsav:	8,35g	14,07g	13,34g	8,12g	14,45g
Fehérje:	37,00g	50,95g	42,50g	32,79g	17,90g
Szénhidrát:	143,03g	128,25g	168,68g	136,37g	133,55g
Hozzáadott cukor:	31,30g	9,41g	20,98g	14,99g	8,99g
Só:	3,69g	7,87g	7,53g	8,56g	6,40g
Ca:	416,14mg	92,84mg	381,16mg	190,28mg	136,72mg

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