

Alsós

Étlap

2022. május 30 - 2022. június 3

Étkezés	2022.05.30 Hétfő	2022.05.31 Kedd	2022.06.01 Szerda	2022.06.02 Csütörtök	2022.06.03 Péntek
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ KUGLÓF ^{1,3,7} E: 347kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 51,20g Só: 0,30g Zsír: 9,09g Feh.: 13,80g H.Cuk: 16,89g Ca: 230,00mg	Karamellás tej ⁷ Delma margarin, 20 % ZSÍR Paradicsom Kenyér (félbarna) ¹ E: 340kcal Tel.zsír.: 1,45g CH: 61,53g Só: 0,90g Zsír: 5,16g Feh.: 8,21g H.Cuk: 26,18g Ca: 28,77mg	teljesörlésű kenyér ¹ Delma margarin, 20 % ZSÍR MÉZ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 361kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 60,55g Só: 0,90g Zsír: 14,75g Feh.: 12,94g H.Cuk: 35,75g Ca: 302,50mg	Bundás kenyér ^{1,3,7} Tea E: 324kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 41,73g Só: 1,03g Zsír: 19,81g Feh.: 9,76g H.Cuk: 18,14g Ca: 15,01mg	Limonádé Kenyér (félbarna) ¹ Delma margarin, 20 % ZSÍR tavaszi felvágott ⁶ E: 334kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 44,66g Só: 1,50g Zsír: 11,10g Feh.: 10,15g H.Cuk: 10,09g Ca: 7,40mg
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Székelykáposzta ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 708kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 70,78g Só: 2,48g Zsír: 25,81g Feh.: 30,16g H.Cuk: g Ca: 30,51mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} Főtt tojás ³ Főtt burgonya fél adag E: 704kcal Tel.zsír.: 0,89g CH: 74,08g Só: 0,92g Zsír: 34,28g Feh.: 22,25g H.Cuk: 4,79g Ca: 106,14mg	Tárkonyos húsgombóc leves ^{1,3,9} Gríz (darás) tészta ^{1,3} Csemege uborka E: 614kcal Tel.zsír.: g CH: 69,24g Só: 1,64g Zsír: 23,99g Feh.: 18,24g H.Cuk: 0,49g Ca: 0,03mg	Brokkoli krémleves ^{1,7,9} Hentes tokány ¹ Párolt rizs E: 724kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 71,48g Só: 2,07g Zsír: 34,88g Feh.: 28,14g H.Cuk: 1,33g Ca: 0,09mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} Alma Rakott zöldbab bulgurral ⁷ E: 718kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 66,50g Só: 1,28g Zsír: 38,82g Feh.: 25,51g H.Cuk: 15,72g Ca: 0,12mg
Uzsonna	Uborka/kigyo/ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester teljesörlésű kenyér ¹ E: 256kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 33,85g Só: 0,88g Zsír: 15,43g Feh.: 7,98g H.Cuk: 1,51g Ca: 21,01mg	Alma Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Szárnyasmájkrém ⁷ E: 209kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 29,74g Só: 0,42g Zsír: 6,56g Feh.: 5,63g H.Cuk: 15,40g Ca: 0,01mg	Felvágott csirkemell sonka ⁶ Delma margarin, 20 % ZSÍR Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} Kaliforniai Paprika E: 225kcal Tel.zsír.: 1,44g CH: 37,61g Só: 1,55g Zsír: 4,84g Feh.: 11,14g H.Cuk: 0,16g Ca: 4,41mg	lekváros levél E: 264kcal Tel.zsír.: g CH: 39,76g Só: 0,24g Zsír: 9,52g Feh.: 3,52g H.Cuk: g Ca: mg	Tonhalkrém ^{7,10} Zöldáru paprika Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 139kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,97g Só: 0,97g Zsír: 5,05g Feh.: 4,51g H.Cuk: 0,16g Ca: 6,00mg
Energia:	1 311,47kcal	1 251,96kcal	1 200,39kcal	1 311,57kcal	1 190,00kcal
Zsír:	50,33g	45,99g	43,58g	64,21g	54,97g
Telített zsírsav:	3,87g	2,61g	4,58g	0,19g	3,73g
Fehérje:	51,94g	36,09g	42,32g	41,42g	40,17g
Szénhidrát:	155,83g	165,34g	167,40g	152,97g	128,13g
Hozzáadott cukor:	18,40g	46,37g	36,40g	19,46g	25,97g
Só:	3,65g	2,24g	4,08g	3,34g	3,75g
Ca:	281,52mg	134,92mg	306,94mg	15,10mg	13,52mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!