

Étlap

2023. július 31 - 2023. augusztus 4

Étkezés	2023.07.31 Hétfő	2023.08.01 Kedd	2023.08.02 Szerda	2023.08.03 Csütörtök	2023.08.04 Péntek
Reggeli	Májkrém teljes kiörlésű kenyér ^{1,6} , Zöldárú paradicsom, Tea E: 189,85kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 23,52g Só: 0,70g Zsír: 6,90g Feh.: 5,64g Cuk: 4,00g Ca: mg				
Tízórai	Alma E: 31,32kcal Tel.zsír: g CH: 6,30g Só: 0,01g Zsír: 0,36g Feh.: 0,36g Cuk: g Ca: mg				
Ebéd	Gulyásleves sertés ^{1,3} , Túrógombóc tejföllel ^{1,3,7} E: 450,82kcal Tel.zsír: 2,20g CH: 56,40g Só: 0,09g Zsír: 15,90g Feh.: 19,48g Cuk: g Ca: 65,10mg				
Uzsonna	Kenyér pulykafelvágott paprika ¹ E: 217,22kcal Tel.zsír: 2,40g CH: 23,79g Só: 0,64g Zsír: 9,25g Feh.: 8,87g Cuk: g Ca: mg				
Energia:	889,21kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	32,41g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	6,36g	g	g	g	g
Fehérje:	34,34g	g	g	g	g
Szénhidrát:	110,01g	g	g	g	g
Cukor:	4,00g	g	g	g	g
Só:	1,43g	g	g	g	g
Ca:	65,10mg	mg	mg	mg	mg

A változtatás 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 |