

Étlap

2021. március 1 - 2021. március 7

| 2021.03.01 Hétfő | 2021.03.02 Kedd | 2021.03.03 Szerda | 2021.03.04 Csütörtök | 2021.03.05 Péntek | 2021.03.06 Szombat | 2021.03.07 Vasárnap |
|--|---|--|---|--|--|--|
| <p>Tojásleves^{1,3,7}, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka</p> <p>E: 577kcal Zsír: 34,87g Tel.zsír.: 7,38g Feh.: 18,28g CH: 46,88g Cuk: g Só: 6,39g Ca: 96,64mg</p> | <p>Meggyleves^{1,7}, Rántott sertésszelet^{1,3}, Párolt rizs</p> <p>E: 1 024kcal Zsír: 49,25g Tel.zsír.: 6,18g Feh.: 29,68g CH: 111,46g Cuk: 11,99g Só: 3,02g Ca: 90,79mg</p> | <p>Magyaros burgonyaleves¹, Tökfőzelék^{1,7}, Fasírt (sertés)^{1,3,6}</p> <p>E: 695kcal Zsír: 37,43g Tel.zsír.: 4,90g Feh.: 28,40g CH: 57,93g Cuk: g Só: 5,66g Ca: 119,81mg</p> | <p>Húsgaluskaleves^{1,3}, túrós tészta rakott</p> <p>E: 223kcal Zsír: 11,73g Tel.zsír.: 0,70g Feh.: 7,22g CH: 21,56g Cuk: g Só: 1,69g Ca: 25,34mg</p> | <p>Zöldbableves tejfölös^{1,3,7}, Sült csirkecomb^{1,3,4,6}, Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag</p> <p>E: 718kcal Zsír: 32,67g Tel.zsír.: 4,61g Feh.: 31,09g CH: 73,81g Cuk: 1,00g Só: 4,16g Ca: 156,87mg</p> | | |
| <p>Energia: 577,19kcal Zsír: 34,87g Telített zsírsav: 7,38g Fehérje: 18,28g Szénhidrát: 46,88g Hozzáadott cukor: g Só: 6,39g Ca: 96,64mg</p> | <p>Energia: 1 024,28kcal Zsír: 49,25g Telített zsírsav: 6,18g Fehérje: 29,68g Szénhidrát: 111,46g Hozzáadott cukor: 11,99g Só: 3,02g Ca: 90,79mg</p> | <p>Energia: 695,07kcal Zsír: 37,43g Telített zsírsav: 4,90g Fehérje: 28,40g Szénhidrát: 57,93g Hozzáadott cukor: g Só: 5,66g Ca: 119,81mg</p> | <p>Energia: 223,18kcal Zsír: 11,73g Telített zsírsav: 0,70g Fehérje: 7,22g Szénhidrát: 21,56g Hozzáadott cukor: g Só: 1,69g Ca: 25,34mg</p> | <p>Energia: 717,75kcal Zsír: 32,67g Telített zsírsav: 4,61g Fehérje: 31,09g Szénhidrát: 73,81g Hozzáadott cukor: 1,00g Só: 4,16g Ca: 156,87mg</p> | <p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg</p> | <p>Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg</p> |

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. Csillagfürt