

Étlap

2021. március 22 - 2021. március 28

2021.03.22 Hétfő	2021.03.23 Kedd	2021.03.24 Szerda	2021.03.25 Csütörtök	2021.03.26 Péntek	2021.03.27 Szombat	2021.03.28 Vasárnap
Fejtttbleves^{1,9}, Pásztortarhonya E: 579kcal Zsír: 19,28g Tel.zsír.: 2,54g Feh.: 17,60g CH: 83,12g Cuk: g Só: 3,71g Ca: 44,03mg	Köménymagosleves levesgyönggyel, Ínyenc csirke (répás- gombás), Párolt rizs E: 354kcal Zsír: 7,75g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 6,30g CH: 62,82g Cuk: g Só: 0,81g Ca: 14,35mg	Zöldséges burgonyaleves^{1,3,4,6}, Finomfőzelék^{1,7}, Pipifasírt^{1,3,7} E: 661kcal Zsír: 32,87g Tel.zsír.: 3,19g Feh.: 30,51g CH: 55,30g Cuk: g Só: 6,66g Ca: 133,73mg	Reszelt tésztaleves^{1,3,9}, Rakott karfiol⁷ E: 626kcal Zsír: 33,84g Tel.zsír.: 4,00g Feh.: 29,92g CH: 47,90g Cuk: g Só: 3,92g Ca: 127,21mg	Zellerleves^{1,3,9}, Sertéspörkölt, Hasáb burgonya, Csemege uborka E: 1 004kcal Zsír: 57,54g Tel.zsír.: 5,58g Feh.: 22,97g CH: 96,78g Cuk: g Só: 6,99g Ca: 98,29mg		
Energia: 579,36kcal Zsír: 19,28g Telített zsírsav: 2,54g Fehérje: 17,60g Szénhidrát: 83,12g Hozzáadott cukor: g Só: 3,71g Ca: 44,03mg	Energia: 353,70kcal Zsír: 7,75g Telített zsírsav: 0,68g Fehérje: 6,30g Szénhidrát: 62,82g Hozzáadott cukor: g Só: 0,81g Ca: 14,35mg	Energia: 660,77kcal Zsír: 32,87g Telített zsírsav: 3,19g Fehérje: 30,51g Szénhidrát: 55,30g Hozzáadott cukor: g Só: 6,66g Ca: 133,73mg	Energia: 626,36kcal Zsír: 33,84g Telített zsírsav: 4,00g Fehérje: 29,92g Szénhidrát: 47,90g Hozzáadott cukor: g Só: 3,92g Ca: 127,21mg	Energia: 1 004,34kcal Zsír: 57,54g Telített zsírsav: 5,58g Fehérje: 22,97g Szénhidrát: 96,78g Hozzáadott cukor: g Só: 6,99g Ca: 98,29mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Hozzáadott cukor: g Só: g Ca: mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Csillagfűrt