

Étlap

2021. december 6 - 2021. december 11



Étkezés	2021.12.06 Hétfő	2021.12.07 Kedd	2021.12.08 Szerda	2021.12.09 Csütörtök	2021.12.10 Péntek	2021.12.11 Szombat
Reggeli	Tojáslepeny sajttal [3,7], Tej 1,5% [7], Bajor rozskenyér [1,3,7]	Tej 1,5% [7], Méz, Kenyér [1,3,7]	Graham kenyér [1,3,7], Sajtkrém [7,8], Retek, Gyümölcs tea	Rozsos zsemle [1], Párizsi [6], Paprika, Tea	Kalács kakaós [1,3,7], Tej 2,8% [7]	Paprikás szalámi, Paradicsom, Gyümölcs tea, Francia kenyér [1,3,7]
Tízórai	Szendvics szalámis [1,6,7]	Natúr joghurt [7]	Kakaós csiga (P) [1,3,7]	Vaníliás croissant [1,3,7]	Kefir [7]	Túrórudi [5,7]
Ebéd	Gulyásleves sertésből, Gyümölcs, Dejós tészta [1,8]	Szilvaleves [1,7], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldség krémleves [1,7,9], Fejtettbabfőzelék [1,7], fasírt (csirke) [1,3,7]	Tojásleves [1,3], Sajtós halfilé [4,7,8], Burgonyapüré [7]	Erőleves csigatésztával [1], Borsos tokány, Bulgur köret [1], Vitamin saláta	Sertésraguleves tárkonyos [1,7,9], Milánói makaróni [1,7], Ivólé
Uzsonna	Alma	Kiwi	Banán	Körte	Narancs	Mandarin
Vacsora	Rántott sajt [1,3,7], Vegyes köret	Sajtós rúd [1,7]	Baconos sült csirkemell, Burgonyakrokkett [1,3,8]	Sült tészta [1,6]	Kifli [1,3], Májkrém [6], Zöldáru uborka	Natúr joghurt [7], Rozsos zsemle [1]
Energia:	3 296,59kcal	1 808,61kcal	2 429,58kcal	1 586,32kcal	1 998,22kcal	1 904,88kcal
Zsír:	147,28g	56,85g	92,11g	49,62g	70,26g	78,27g
Fehérje:	124,17g	54,90g	112,36g	68,34g	89,43g	73,96g
Szénhidrát:	359,19g	263,63g	279,42g	211,69g	253,37g	220,35g
Só:	11,62g	8,71g	9,82g	7,14g	7,61g	11,98g

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

A változás jogát fenntartjuk!