

Étlap

2022. január 31 - 2022. február 4



| Étkezés | 2022.01.31 Hétfő | 2022.02.01 Kedd | 2022.02.02 Szerda | 2022.02.03 Csütörtök | 2022.02.04 Péntek |
|----------------|----------------------------|--|---|--|--|
| Reggeli | Tej 1,5% [7], müzli [1] | Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7] | Sonkás-sajtos melegszendvics [1,3,7], Tej 1,5% [7] | Graham kenyér [1,3,7], Paprika, Magyaros vajkrém [7], Tej 1,5% [7] | Csemege szalámi, Korpás zsemle [1,3,7], Paradicsom, Tej 1,5% [7] |
| Tízórai | Kockasajt [7], kifli [1,3] | Túró Rudi [5,7] | Sajtos kifli [1,3] | vajas pogácsa [1,3,7] | kefir [7] |
| Ebéd | Zöldborsóleves [1] | Magyaros karfiolleves tészta nélkül [9], Csirkemell füstölt sajtmártással [1,7,8], Párolt póréhagymás rizs | Erőleves finommetéltel [1,3,8,9], Paraj főzelék [1,7], Főtt tojás [3], Főtt burgonya | Sárgaborsógulyás [1], Lekváros bukta, házi [1,3,7], Gyümölcs | Grízgaluska leves [1,3], Sertésborda parasztosan, Zöldséges rizs |
| Uzsonna | Alma | Narancs | Banán | Mandarin | Kiwi |
| Vacsora | | Sült karajos szendvics [1,3,7], Saláta mix [7,9] | Hamburger [1,3,6,7] | Sült tészta [1,6] | Tepertős pogácsa [1,3,7], tej [7] |
| Energia: | 730,34kcal | 1 874,56kcal | 2 036,91kcal | 1 992,47kcal | 2 497,89kcal |
| Zsír: | 18,56g | 68,84g | 70,90g | 58,04g | 104,57g |
| Fehérje: | 29,72g | 101,99g | 98,23g | 77,06g | 96,75g |
| Szénhidrát: | 108,73g | 203,59g | 247,70g | 283,83g | 279,98g |
| Só: | 1,62g | 8,59g | 11,33g | 4,64g | 8,35g |

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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!