

ÉTLAP

2025. január 20.-tól

január 24.-ig

4. hét

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	Tejeskávé Allergének: 7 Margarinos sajtos kifli Só: 0,22g Allergének: 1, 7	Tea Allergének: Margarinos korpás kenyér, párizsi, paprika Só: 0,33g Allergének: 1, 6, 7	Tej Allergének: 7 Túrós batyu Só: 0,02g Allergének: 1, 7, 3	Gyümölcsjoghurt Allergének: 7 Kifli Só: 0,02g Allergének: 1	Tea Allergének: Kocka sajt, korpás zsemle Só: 0,28g Allergének: 1, 7
EBÉD	Kapros zöldbabos pulykaragu leves Só: 0,82g Allergének: 1, 3, 7, 9 Túrós tészta Só: 1,48g Allergének: 1, 3, 7 Gyümölcs Só: g Allergének:	Tojás leves Só: 0,75g Allergének: 1, 3, 9 Fasírt Tejfölös burgonya főzelék Só: 2,86g Allergének: 1, 3, 7 Túró-rudi Só: g Allergének: 7	Gulyás leves Só: 0,81g Allergének: 1, 3, 9 Tejberizs fahéjas szórással Só: 0,02g Allergének: 1, 7, 3 Gyümölcs Só: 0,02 g Allergének: 1, 3, 7	Kertész leves Só: 0,74g Allergének: 1, 7, 9 Paradicsomos húsgombóc Só: 1,85g Allergének: 1, 3, 9 Főtt burgonya Só: 1,19 Allergének:	Brokkoli krémleves Só: 0,78g Allergének: 1, 7 Panírozott halrúdak Só: 1,26g Allergének: 1, 3, 4 Kukoricás rizs, tartár mártás Só: 1,36g Allergének: 1, 3, 7
UZSONNA	Mexikói rúd Só: 0,32g Allergének: 1, 7, 3 Rostos ivólé Só: g Allergének:	Burgonyás pogácsa Só: 0,23g Allergének: 1, 3, 7 Gyümölcs Só: Allergének:	Margarinos magvas zsemle, csemege szalámi Só: 0,33g Allergének: 1, 7 Sárgarépa Só: Allergének:	Magvas pereg Só: 0,23g Allergének: 1, 3, 7 Gyümölcs Só: Allergének:	Gabonás keksz Só: 0,02 g Allergének: 1, 7, 8 Gyümölcs Só: g Allergének:
Energia	1234,78kcal	1081,15kcal	1081,15kcal	1247,41 kcal	1442kcal
Zsír	33,68g	37,45g	37,45g	33,41 g	45,35g
Fehérje	61,47g	52,38g	52,38g	31,52 g	42,38g
Szenhidrat	159,8g	131,41g	131,41g	168,3g	181,4g

1. Glutént tartalmazó gabonafélék. 2. Rákfélék. 3. Tojás. 4. Hal. 5. Földimogyoró. 6. Szójabab. 7. Tej (beleértve a laktózt). 8. diófélék. 9. Zeller. 10. Mustár. 11. Szezám. 12. Kén-dioxid. 13. Puhatestűek. 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

A savanyúság édesítőszeret tartalmaz!