

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Tárkonyos csirkeraguleves, Spagetti Pomodoro	Sajttortás gyümölcsös krémleves , Töltött csirkecomb , Tepsis burgonya	Húsgaluska leves, Sóskafezelék, Főtt burgonya, Főtt tojás 1db	Gulyásleves, Rizskoch, Barack öntet	Magyaros zöldbors Vadas cs.tokány spagetti									
		Energia: 697.69 Kcal / 2,916.34 KJ		Energia: 1,113.59 Kcal / 4,654.81 KJ		Energia: 501.24 Kcal / 2,095.18 KJ		Energia: 876.30 Kcal / 3,662.93 KJ		Energia: 796.16 Kcal					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
		29.43 g	32.69 g	9.62 g	59.32 g	49.06 g	14.78 g	21.62 g	19.09 g	5.09 g	26.36 g	20.01 g	5.68 g	41.12 g	29.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
70.19 g	3.67 g	8.52 g	105.95 g	17.58 g	4.52 g	58.51 g	11.38 g	6.87 g	145.91 g	65.80 g	3.32 g	90.10 g	12.07 g		

Allergén jelölés magyarázat:

1 Glutén
2 Rák
3 Tojás
4 Hal

5 Földimogyoró
6 Szója
7 Tejtermék
8 Diófélék

9 Zeller
10 Mustár
11 Szezám
12 Kén-dioxid, szulfit

13 Csillagfűt
14 Puhatestűek
15 Mesterséges édesítőszer
16 Édesgyökér



sóleves,
, Főtt

/ 3,327.95 Kj

T.Zsír

6.35 g

Só

6.48 g