

Étlap

Felsős

2023. december 4 - 2023. december 8

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2023.12.04 Hétfő		Zöldborsóleves ¹ , Csikóstokány pulykából ^{1,7} , Párolt rizs E: 695,86kcal Tel.zsír.: 5,63g CH: 74,47g Só: 4,21g Zsír: 29,60g Feh.: 30,54g Cuk: 0,00g Ca: 94,16mg	
2023.12.05 Kedd		Daragaluska leves friss zöldségből ^{1,3,9} , Ázsiai zöldséges-csirkés tészta ^{1,3,6} E: 954,40kcal Tel.zsír.: 3,77g CH: 127,06g Só: 3,66g Zsír: 28,57g Feh.: 50,72g Cuk: 0,00g Ca: 53,38mg	
2023.12.06 Szerda		Gombaleves magyaros ^{1,9} , Sóskamártás ^{1,7} , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 570,04kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 67,66g Só: 3,57g Zsír: 23,06g Feh.: 20,24g Cuk: 7,99g Ca: 208,69mg	
2023.12.07 Csütörtök		Tárkonyos pulykaraguleves ^{7,9} , Tejbedara ^{1,7} , Kakaó szórat, Gyümölcs E: 629,10kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 97,47g Só: 1,26g Zsír: 13,35g Feh.: 28,64g Cuk: 22,89g Ca: 371,82mg	
2023.12.08 Péntek		Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Tonhalas pelatti ^{1,4} , Reszelt sajt ⁷ E: 773,56kcal Tel.zsír.: 7,60g CH: 73,36g Só: 2,06g Zsír: 39,35g Feh.: 29,72g Cuk: 0,00g Ca: 187,40mg	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék 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 15. Édesítőszer