

Étlap

2020. március 9 - 2020. március 13

Napok	A menü	VEGA
03.09 Hétfő	Alföldi zöldségleves ⁹ , Sajtos makaróni ^{1,7} , alma E: 493kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 59,84g Só: 3,29g Zsír: 19,65g Feh.: 18,28g Cuk: 0,00g Ca: 268,48mg	Alföldi zöldségleves ⁹ , Alma, Sajtos makaróni ^{1,7} E: 545kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 70,27g Só: 3,31g Zsír: 20,25g Feh.: 18,87g Cuk: 0,00g Ca: 284,12mg
03.10 Kedd	gyümölcsös lassi ⁷ , Chilisbab, Pizzabuci ¹ E: 828kcal Tel.zsír: 3,16g CH: 119,27g Só: 3,85g Zsír: 21,49g Feh.: 31,49g Cuk: 26,05g Ca: 123,71mg	gyümölcsös lassi ⁷ , Chilisbab vega ¹ , Pizzabuci ¹ E: 867kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 146,29g Só: 3,79g Zsír: 15,05g Feh.: 27,68g Cuk: 26,05g Ca: 124,58mg
03.11 Szerda	Burgonyaleves (tejfölös) ^{1,7} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Sertéssült feltét fokhagymás, Kenyér ^{1,3,7} E: 764kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 103,01g Só: 6,19g Zsír: 23,58g Feh.: 31,69g Cuk: 7,99g Ca: 134,31mg	Burgonyaleves (tejfölös) ^{1,7} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Tofupörkölt ^{1,6} , Kenyér ^{1,3,7} E: 724kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 107,49g Só: 6,65g Zsír: 21,62g Feh.: 22,17g Cuk: 7,99g Ca: 242,47mg
03.12 Csütörtök	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Rostonsült csirkemell ^{1,3,7,9} , Burgonyasaláta majonézzel, főtt tojással ^{3,7,10} E: 585kcal Tel.zsír: 7,89g CH: 33,94g Só: 4,00g Zsír: 33,96g Feh.: 34,62g Cuk: 0,00g Ca: 90,10mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7,8} , Rántott sajt ^{1,3,7} , Burgonyasaláta majonézzel, főtt tojással ^{3,7,10} E: 984kcal Tel.zsír: 24,29g CH: 64,02g Só: 5,54g Zsír: 61,88g Feh.: 40,81g Cuk: 0,00g Ca: 637,80mg
03.13 Péntek	gulyásleves ⁹ , Rizsfelfújt lekvárral ^{1,3,7} , Kenyér ^{1,3,7} E: 906kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 146,80g Só: 3,80g Zsír: 21,81g Feh.: 28,60g Cuk: 37,42g Ca: 267,81mg	hamis gulyásleves ⁹ , Rizsfelfújt lekvárral ^{1,3,7} , Kenyér ^{1,3,7} E: 794kcal Tel.zsír: 3,40g CH: 147,94g Só: 3,76g Zsír: 12,27g Feh.: 21,78g Cuk: 37,42g Ca: 266,02mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt