

Étlap

2020. január 13 - 2020. január 17

Napok	A menü	VEGA
01.13 Hétfő	Karalábéleves, tavaszi - tészta ^{1,7,9} , Alma, Húsos penne ^{1,7} E: 878kcal Tel.zsír: 8,03g CH: 86,05g Só: 3,50g Zsír: 43,09g Feh.: 32,74g Cuk: 0,00g Ca: 254,26mg	Karalábéleves, tavaszi - tészta ^{1,7,9} , Alma, Penne Arrabiata ^{1,7} E: 580kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 85,54g Só: 2,07g Zsír: 17,75g Feh.: 17,66g Cuk: 0,00g Ca: 189,10mg
01.14 Kedd	Csirkeraguleves ^{7,9} , Csirkemájás sertésszelet, Főtt burgonya E: 560kcal Tel.zsír: 3,41g CH: 44,77g Só: 4,62g Zsír: 22,04g Feh.: 44,20g Cuk: 0,00g Ca: 97,28mg	Zöldség raguleves ^{7,9} , Gombamártás ^{1,7} , Főtt burgonya E: 421kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 52,63g Só: 3,84g Zsír: 17,75g Feh.: 11,48g Cuk: 0,00g Ca: 102,83mg
01.15 Szerda	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Brokkolis sajtos puffancs ^{1,3,7,8} E: 1 053kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 107,18g Só: 4,17g Zsír: 45,07g Feh.: 49,73g Cuk: 0,00g Ca: 452,24mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Brokkolis sajtos puffancs ^{1,3,7,8} E: 1 053kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 107,18g Só: 4,17g Zsír: 45,07g Feh.: 49,73g Cuk: 0,00g Ca: 452,24mg
01.16 Csütörtök	Rántott csirkemell ^{1,3} , Burgonyapüré ⁷ , Sárgarépás káposztasaláta, gyümölcsle rostos 100%-os E: 990kcal Tel.zsír: 10,84g CH: 115,42g Só: 3,39g Zsír: 43,49g Feh.: 32,15g Cuk: 6,99g Ca: 99,19mg	Rántott sajt ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Sárgarépás káposztasaláta, gyümölcsle rostos 100%-os E: 953kcal Tel.zsír: 17,25g CH: 126,62g Só: 3,54g Zsír: 35,55g Feh.: 29,50g Cuk: 6,99g Ca: 521,06mg
01.17 Péntek	gulyásleves ⁹ , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ , tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 731kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 111,75g Só: 3,80g Zsír: 17,15g Feh.: 28,01g Cuk: 21,48g Ca: 321,50mg	hamis gulyásleves ⁹ , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ , tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 619kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 112,89g Só: 3,75g Zsír: 7,61g Feh.: 21,19g Cuk: 21,48g Ca: 319,71mg

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