

Étlap

2020. február 10 - 2020. február 14

Napok	A menü	VEGA
02.10 Hétfő	gyümölcsös lassi ⁷ , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya)kolbásszal, savanyúság, tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 690kcal Tel.zsír: 4,52g CH: 111,11g Só: 4,15g Zsír: 17,54g Feh.: 19,84g Cuk: 22,98g Ca: 124,82mg	gyümölcsös lassi ⁷ , Paprikás burgonya (serpenyős burgonya)vega, savanyúság, tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 759kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 122,94g Só: 4,15g Zsír: 17,98g Feh.: 24,83g Cuk: 22,98g Ca: 133,02mg
02.11 Kedd	Zöldbableves tejfölös galuskával ^{1,3,7,9} , Bakonyi csirkeragu ^{1,7} , Főtt rizs E: 604kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 80,86g Só: 4,18g Zsír: 21,67g Feh.: 26,57g Cuk: 0,00g Ca: 134,50mg	Zöldbableves tejfölös galuskával ^{1,3,7,9} , Bakonyi mártás ^{1,7} , Főtt rizs E: 536kcal Tel.zsír: 5,34g CH: 85,53g Só: 3,39g Zsír: 12,71g Feh.: 14,54g Cuk: 0,00g Ca: 116,34mg
02.12 Szerda	Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Coleslaw saláta ⁷ , gyümölcslé rostos 100%-os E: 999kcal Tel.zsír: 11,49g CH: 115,04g Só: 3,53g Zsír: 44,59g Feh.: 32,14g Cuk: 9,00g Ca: 154,34mg	Rántott sajt ^{1,3,7} , Burgonyapüré ⁷ , Coleslaw saláta ⁷ , gyümölcslé rostos 100%-os E: 1 142kcal Tel.zsír: 24,71g CH: 139,31g Só: 4,98g Zsír: 45,58g Feh.: 41,13g Cuk: 9,00g Ca: 696,42mg
02.13 Csütörtök	Zöldborsóleves ⁹ , Csirkepaprikás ⁷ , Tészta köret ¹ , savanyúság E: 727kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 75,98g Só: 3,12g Zsír: 29,41g Feh.: 37,66g Cuk: 0,00g Ca: 140,04mg	Zöldborsóleves ⁹ , Zöldségpörkölt, Tészta köret ¹ , savanyúság E: 579kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 81,52g Só: 2,94g Zsír: 18,94g Feh.: 19,09g Cuk: 0,00g Ca: 134,24mg
02.14 Péntek	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} , tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 1 006kcal Tel.zsír: 10,00g CH: 122,12g Só: 4,78g Zsír: 38,31g Feh.: 38,42g Cuk: 26,79g Ca: 355,31mg	Frankfurti leves zöldséges, Aranygaluska vaníliásodóval ^{1,3,7,8} , tönköly kenyér ^{1,3,7} E: 841kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 114,65g Só: 3,95g Zsír: 27,78g Feh.: 29,16g Cuk: 26,79g Ca: 312,53mg

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. Csillagfürt