

Szala Alsós 5x

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Tea, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 261,54kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 46,65g Só: 0,90g Zsír: 4,88g Feh.: 7,46g Cuk: 8,99g Ca: 24,05mg	Tea, paprikás szalámi, teljesörlesű kenyér ^{1,3,7} , margarin E: 656,74kcal Tel.zsír.: 12,94g CH: 46,89g Só: 4,10g Zsír: 41,52g Feh.: 23,14g Cuk: 8,99g Ca: 38,45mg			
Tízórai	sonkás felvágott, margarin, félbarna kenyér ^{1,3,7} , paradicsom E: 361,52kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 46,79g Só: 3,65g Zsír: 9,66g Feh.: 21,49g Cuk: g Ca: 52,80mg	sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 413,10kcal Tel.zsír.: g CH: 36,00g Só: g Zsír: 19,80g Feh.: 19,80g Cuk: g Ca: mg			
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,7} , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ¹ , kenyér, fehér, alföldi kenyér E: 1 031,97kcal Tel.zsír.: 4,81g CH: 112,10g Só: 5,32g Zsír: 45,14g Feh.: 44,09g Cuk: g Ca: 106,29mg	Tojásleves ^{1,3} , Bolognai makaróni ^{1,7} , Sajt szórát ⁷ E: 740,86kcal Tel.zsír.: 5,71g CH: 60,95g Só: 1,56g Zsír: 41,98g Feh.: 30,42g Cuk: g Ca: 189,99mg			
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} , félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 345,67kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 43,12g Só: 2,00g Zsír: 13,04g Feh.: 13,45g Cuk: g Ca: 42,45mg	vegyes gyümölcsle ^{1,5} , alma, csokis croissant ^{1,3,7} E: 495,50kcal Tel.zsír.: 4,70g CH: 74,37g Só: 0,40g Zsír: 18,44g Feh.: 6,41g Cuk: 11,41g Ca: 85,54mg			
Vacsora	Csirkepörkölt, Tészta köret ¹ E: 444,23kcal Tel.zsír.: 1,02g CH: 55,14g Só: 1,09g Zsír: 19,92g Feh.: 20,09g Cuk: g Ca: 31,76mg				
Energia:	2 444,93kcal	2 306,20kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	92,64g	121,73g	g	g	g
Telített zsírsav:	11,53g	23,35g	g	g	g
Fehérje:	106,58g	79,76g	g	g	g
Szénhidrát:	303,81g	218,22g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	8,99g	20,41g	g	g	g
Só:	12,96g	6,06g	g	g	g
Ca:	257,35mg	313,98mg	mg	mg	mg

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