Szemi Szünidei étkezés

Étlap

2025. július 28 - 2025. augusztus 2

2025.07.28 Hétfõ	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 Péntek	2025.08.02 Szombat
Vajgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta fõzelék[1], Sült virsli E: 279,61kcal Zsír: 10,06g Tel.zsír.: 1,08g Feh.: 10,91g CH: 35,11g Cuk: 11,35g Só: 2,57g Ca: 134,63mg	Gulyásleves csipetkével, sertésbõl[1,3], Rántott hal sütõben sütve[1,3,4], Bulgur köret[1], Párolt mexikói zöldségköret fél adag E: 494,34kcal Zsír: 14,75g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 25,27g CH: 66,18g Cuk: 5,42g Só: 2,59g Ca: 78,25mg	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)[1,7], Rántott sajt[1,3,6,7], Tartármártás[3,7,10], Kukoricás rizs E: 939,61kcal Zsír: 55,47g Tel.zsír.: 11,68g Feh.: 25,35g CH: 82,50g Cuk: 9,93g Só: 2,35g Ca: 144,61mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával[1,3,7], Brassói aprópecsenye, Sült hasábburgonya (sütõben sütve) E: 453,22kcal Zsír: 18,18g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 23,87g CH: 47,04g Cuk: 2,04g Só: 2,46g Ca: 41,89mg	Grízgaluska leves[1,3], Bolognai spagetti[1,7], Sajt szórat[7] E: 708,71kcal Zsír: 30,25g Tel.zsír.: 7,79g Feh.: 35,85g CH: 71,68g Cuk: 5,24g Só: 3,04g Ca: 266,82mg	
Energia: 279,61kcal Zsír: 10,06g Telített zsírsav: 1,08g Fehérje: 10,91g Szénhidrát: 35,11g Cukrok: 11,35g Só: 2,57g Ca: 134,63mg	Energia: 494,34kcal Zsír: 14,75g Telített zsírsav: 1,71g Fehérje: 25,27g Szénhidrát: 66,18g Cukrok: 5,42g Só: 2,59g Ca: 78,25mg	Energia: 939,61kcal Zsír: 55,47g Telített zsírsav: 11,68g Fehérje: 25,35g Szénhidrát: 82,50g Cukrok: 9,93g Só: 2,35g Ca: 144,61mg	Energia: 453,22kcal Zsír: 18,18g Telített zsírsav: 1,30g Fehérje: 23,87g Szénhidrát: 47,04g Cukrok: 2,04g Só: 2,46g Ca: 41,89mg	Energia: 708,71kcal Zsír: 30,25g Telített zsírsav: 7,79g Fehérje: 35,85g Szénhidrát: 71,68g Cukrok: 5,24g Só: 3,04g Ca: 266,82mg	Energia: kcal Zsír: g Telített zsírsav: g Fehérje: g Szénhidrát: g Cukrok: g Só: g Ca: 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!