

ÁLTALÁNOS ISKOLÁS ALSÓS TEU

Étlap

2019. szeptember 30 - 2019. október 6

Étkezés	2019.09.30 Hétfő	2019.10.01 Kedd	2019.10.02 Szerda	2019.10.03 Csütörtök	2019.10.04 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Zöldpaprika, Korpás zsemle^{1,3,7}, Kacsamájás E: 290,37kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 39,39g Só: 1,34g Zsír: 9,70g Feh.: 11,14g Cuk: 11,99g Ca: 18,23mg	Foszlós kalács^{1,3,7}, Tej 2,8%⁷ E: 530,10kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 66,60g Só: 1,26g Zsír: 18,56g Feh.: 21,85g Cuk: 4,89g Ca: 268,94mg	Gyümölcs tea, Tonhalkrém^{3,7,10}, Jégsaláta, Félbarna kenyér¹ E: 341,08kcal Tel.zsír: 1,16g CH: 49,99g Só: 1,87g Zsír: 6,93g Feh.: 15,84g Cuk: 11,99g Ca: 37,56mg	Kefír⁷, Sajtos kifli^{1,3} E: 291,58kcal Tel.zsír: 6,08g CH: 33,59g Só: 1,54g Zsír: 11,05g Feh.: 14,09g Cuk: 0,00g Ca: 335,55mg	Madártej⁷, Császárzsemle¹ E: 325,14kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 54,78g Só: 0,71g Zsír: 7,17g Feh.: 10,24g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg
Ebéd	Mészáros leves, Túrós metélt^{1,3,7}, Alma E: 799,00kcal Tel.zsír: 10,80g CH: 72,49g Só: 3,18g Zsír: 38,56g Feh.: 38,39g Cuk: 0,00g Ca: 134,80mg	Lebbencsleves^{1,3}, Fejtettbab f zelék^{1,7}, Csemege debreceni feltét, Félbarna kenyér¹ E: 732,57kcal Tel.zsír: 9,25g CH: 89,57g Só: 5,41g Zsír: 27,25g Feh.: 30,93g Cuk: 3,00g Ca: 115,79mg	Meggyleves^{1,7}, Brassói aprópecsenye, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta E: 602,82kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 60,67g Só: 1,65g Zsír: 25,52g Feh.: 24,61g Cuk: 11,19g Ca: 115,44mg	Csontleves^{1,3,8,9}, Natúr sertésszelet¹, Párolt jázmin rizs, Vadasmártás^{1,7,9,10} E: 780,40kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 96,77g Só: 4,98g Zsír: 30,20g Feh.: 28,08g Cuk: 5,00g Ca: 135,36mg	Gulyásleves, zöldséges, Tejbedara kakaó szórát^{1,6,7}, Banán E: 774,21kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 121,84g Só: 3,68g Zsír: 17,67g Feh.: 28,57g Cuk: 24,99g Ca: 287,62mg
Uzsonna	Kockasajt⁷, Csavart kifli^{1,3,7}, Gyümölcs ivólé E: 301,75kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 53,69g Só: 1,58g Zsír: 5,42g Feh.: 7,58g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Müzliszelet^{1,6,7,12}, Körte E: 228,40kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 41,20g Só: 0,01g Zsír: 5,88g Feh.: 1,56g Cuk: 22,40g Ca: 18,84mg	Háztartási keksz^{1,3,7}, Joghurt-actimel⁷ E: 197,20kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 34,20g Só: 0,39g Zsír: 3,64g Feh.: 5,94g Cuk: 16,35g Ca: 127,50mg	Fejessaláta feltét, Teljeskiörlés zsemle¹, Gépsonka E: 500,02kcal Tel.zsír: 9,72g CH: 33,70g Só: 9,50g Zsír: 11,35g Feh.: 64,55g Cuk: 0,00g Ca: 97,63mg	Párizsikrém^{6,7}, Zöldpaprika, Félbarna kenyér¹ E: 276,98kcal Tel.zsír: 3,03g CH: 32,34g Só: 1,82g Zsír: 11,66g Feh.: 10,14g Cuk: 0,00g Ca: 27,60mg
Energia:	1 391,12kcal	1 491,07kcal	1 141,09kcal	1 571,99kcal	1 376,32kcal
Zsír:	53,67g	51,69g	36,09g	52,61g	36,49g
Telített zsírsav:	11,56g	12,28g	7,37g	20,41g	6,80g
Fehérje:	57,10g	54,35g	46,39g	106,72g	48,96g
Szénhidrát:	165,57g	197,38g	144,86g	164,06g	208,96g
Hozzáadott cukor:	11,99g	30,29g	39,53g	5,00g	24,99g
Só:	6,10g	6,68g	3,91g	16,03g	6,21g
Ca:	163,53mg	403,56mg	280,50mg	568,54mg	543,22mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.10.07 Hétfő	2019.10.08 Kedd	2019.10.09 Szerda	2019.10.10 Csütörtök	2019.10.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Kalciumos kenyér ¹ , Margarin ^{6,7} , Paradicsom E: 327,46kcal Tel.zsír: 3,00g CH: 48,35g Só: 1,25g Zsír: 11,90g Feh.: 5,59g Cuk: 11,99g Ca: 6,78mg	Tej 2,8% ⁰⁷ , Magvas zsemle ^{1,11} , Csirkemell sonka ⁶ E: 439,00kcal Tel.zsír: 0,21g CH: 51,00g Só: 2,11g Zsír: 13,01g Feh.: 26,98g Cuk: 0,00g Ca: 255,05mg	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ¹ , Kigyóborka, Füstölt- fittarja E: 313,54kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 49,48g Só: 3,01g Zsír: 6,74g Feh.: 13,26g Cuk: 11,99g Ca: 26,18mg	Karamellás tej ⁷ , Kifli ¹ E: 357,60kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 68,40g Só: 1,38g Zsír: 3,44g Feh.: 12,20g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Gyümölcs tea, Margarin ^{6,7} , Barna kenyér ¹ , Retek E: 230,96kcal Tel.zsír: 1,49g CH: 39,95g Só: 0,83g Zsír: 5,88g Feh.: 4,23g Cuk: 11,99g Ca: 30,92mg
Ebéd	Daragaluska leves ^{1,3} , Zöldborsós sertésragu ¹ , Tarhonya köret ^{1,3} , Kivi E: 754,37kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 95,43g Só: 3,65g Zsír: 25,56g Feh.: 32,30g Cuk: 0,00g Ca: 109,74mg	Kertészleves ¹ , Burgonyafelzélék ^{1,7} , Vagdalt pogácsa sertés húsból ^{1,3} , Félbarna kenyér ¹ E: 806,75kcal Tel.zsír: 5,33g CH: 98,83g Só: 6,24g Zsír: 28,93g Feh.: 35,35g Cuk: 0,00g Ca: 168,68mg	Palócleves ^{1,7} , Darás metélt ^{1,3} , szibarack E: 753,35kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 136,26g Só: 2,25g Zsír: 24,53g Feh.: 38,90g Cuk: 12,99g Ca: 80,37mg	Tojásleves ^{1,3} , Kelkáposztafelzélék ¹ , Sertéspörkölt feltét, Teljeskielés kenyér ¹ , Túró rudi ^{5,7} E: 698,93kcal Tel.zsír: 6,76g CH: 72,45g Só: 3,60g Zsír: 29,62g Feh.: 33,51g Cuk: 11,46g Ca: 142,32mg	Meggyleves ^{1,7} , Tavaszi sertészelet ^{1,3,7,9} , Párolt jázmin rizs E: 807,72kcal Tel.zsír: 6,07g CH: 94,93g Só: 2,46g Zsír: 31,63g Feh.: 32,63g Cuk: 11,19g Ca: 127,40mg
Uzsonna	Puding ^{1,7} , Csavart kifli ^{1,3,7} E: 281,50kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 49,01g Só: 1,42g Zsír: 5,77g Feh.: 7,43g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Banán E: 157,50kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg	Magvas stangli ^{1,6,7,11} , Retek, Trappista sajt ⁷ E: 302,33kcal Tel.zsír: 7,14g CH: 30,06g Só: 1,78g Zsír: 17,31g Feh.: 16,85g Cuk: 0,00g Ca: 291,70mg	Szalámikrém ⁷ , Korpás zsemle ^{1,3,7} , Kaliforniai paprika E: 332,91kcal Tel.zsír: 6,14g CH: 27,75g Só: 0,91g Zsír: 19,84g Feh.: 11,17g Cuk: 0,00g Ca: 24,95mg	Joghurt ⁷ , Kifli ¹ E: 329,35kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 57,65g Só: 1,25g Zsír: 5,67g Feh.: 11,15g Cuk: 15,00g Ca: 150,00mg
Energia:	1 363,33kcal	1 403,25kcal	1 369,21kcal	1 389,44kcal	1 368,03kcal
Zsír:	43,23g	42,09g	48,58g	52,90g	43,18g
Telített zsírsav:	6,23g	5,54g	13,45g	12,90g	7,56g
Fehérje:	45,32g	64,28g	69,01g	56,88g	48,01g
Szénhidrát:	192,78g	186,13g	215,80g	168,60g	192,53g
Hozzáadott cukor:	11,99g	0,00g	24,98g	11,46g	38,18g
Só:	6,32g	8,43g	7,04g	5,89g	4,54g
Ca:	127,02mg	432,74mg	398,25mg	395,27mg	308,32mg

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. Puhatestek 14. Csillaggyűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.10.14 Hétfő	2019.10.15 Kedd	2019.10.16 Szerda	2019.10.17 Csütörtök	2019.10.18 Péntek
Tízórai	Tej 2,8%⁷, Teljeskiörítés kakaós csiga^{1,3,6,7} E: 625,00kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 72,20g Só: 1,22g Zsír: 25,20g Feh.: 21,60g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Gyümölcs tea, Sertés párzsi⁶, Margarin⁷, Zöldpaprika, Korpás zsemle^{1,3,7} E: 286,61kcal Tel.zsír: 0,08g CH: 38,62g Só: 1,30g Zsír: 10,23g Feh.: 9,44g Cuk: 12,04g Ca: 24,23mg	Kakaó⁷, Teavaj⁷, Magvas stangli^{1,6,7,11} E: 397,50kcal Tel.zsír: 9,08g CH: 48,00g Só: 0,78g Zsír: 17,93g Feh.: 11,24g Cuk: 0,00g Ca: 174,40mg	Gyümölcs tea, Virslis csónak^{1,3,6} E: 435,09kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 67,27g Só: 2,52g Zsír: 11,88g Feh.: 14,40g Cuk: 11,99g Ca: 0,18mg	Madártej⁷, Sajtos kifli^{1,3} E: 314,00kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 47,24g Só: 1,07g Zsír: 8,55g Feh.: 12,04g Cuk: 0,00g Ca: 293,55mg
Ebéd	Vajgaluska leves^{1,3,7,9}, Csikós tokány⁷, Bulgur köret¹, Alma E: 684,68kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 80,81g Só: 3,38g Zsír: 25,09g Feh.: 35,79g Cuk: 0,00g Ca: 142,07mg	Reszeltészta leves^{1,3}, Zöldbabf zelék^{1,7}, Sertéspörkölt feltét, Félbarna kenyér¹ E: 624,31kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 132,33g Só: 4,76g Zsír: 28,37g Feh.: 53,50g Cuk: 0,00g Ca: 81,52mg	Zöldborsóleves^{1,3}, Pulykabrassói, Petrezselymes burgonya, Cékla saláta¹⁰ E: 634,64kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 73,07g Só: 2,62g Zsír: 21,37g Feh.: 31,51g Cuk: 6,39g Ca: 96,44mg	Tojásleves^{1,3}, Lencsef zelék^{1,7,10}, Marhapörkölt, Félbarna kenyér¹ E: 879,78kcal Tel.zsír: 9,00g CH: 89,78g Só: 4,29g Zsír: 36,04g Feh.: 47,37g Cuk: 3,00g Ca: 156,54mg	Pulykaragu leves⁷, Mákos metélt^{1,3}, szibarack E: 652,66kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 86,17g Só: 1,93g Zsír: 20,53g Feh.: 29,35g Cuk: 20,00g Ca: 345,17mg
Uzsonna	Korpás zsemle^{1,3,7}, Újhagyma, Margarin^{6,7} E: 182,49kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 25,82g Só: 0,76g Zsír: 6,28g Feh.: 5,56g Cuk: 0,00g Ca: 17,69mg	Tejszelet, Körte E: 200,70kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 23,90g Só: 0,02g Zsír: 10,07g Feh.: 3,20g Cuk: 0,00g Ca: 54,55mg	Fejessaláta feltét, Sajtkrém⁷, Teljeskiörítés kenyér¹ E: 226,72kcal Tel.zsír: 9,16g CH: 32,38g Só: 1,24g Zsír: 6,79g Feh.: 8,85g Cuk: 0,00g Ca: 59,23mg	Puding^{1,7}, Alma E: 88,30kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 13,65g Só: 0,05g Zsír: 1,85g Feh.: 3,55g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Nyári turista, Teavaj⁷, Barna kenyér¹, Kigyóuborka E: 292,27kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 32,69g Só: 1,79g Zsír: 13,53g Feh.: 9,89g Cuk: 0,00g Ca: 42,20mg
Energia:	1 492,17kcal	1 111,62kcal	1 258,86kcal	1 403,17kcal	1 258,94kcal
Zsír:	56,58g	48,66g	46,09g	49,77g	42,62g
Telített zsírsav:	6,53g	4,25g	21,26g	9,00g	12,06g
Fehérje:	62,95g	66,14g	51,60g	65,33g	51,27g
Szénhidrát:	178,83g	194,85g	153,46g	170,69g	166,10g
Hozzáadott cukor:	0,00g	12,04g	6,39g	14,99g	20,00g
Só:	5,36g	6,07g	4,64g	6,87g	4,78g
Ca:	407,76mg	160,31mg	330,07mg	167,22mg	680,92mg

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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.10.21 Hétfő	2019.10.22 Kedd	2019.10.24 Csütörtök	2019.10.25 Péntek
Tízórai	<p>Császárszemle¹, Karamellás tej⁷, Margarin^{6,7}</p> <p>E: 339,14kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 56,82g Só: 0,87g</p> <p>Zsír: 7,47g Feh.: 10,46g Cuk: 0,00g Ca: 229,20mg</p>	<p>Gyümölcs tea, Diákcsemege szalámi, Zöldséges roppanós kenyér^{1,7}, Lilahagyma</p> <p>E: 350,57kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 50,36g Só: 0,91g</p> <p>Zsír: 12,58g Feh.: 12,61g Cuk: 11,99g Ca: 9,48mg</p>	<p>Kakaó⁷, Teavaj⁷, Magvas stangli^{1,6,7,11}</p> <p>E: 347,50kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 48,00g Só: 0,77g</p> <p>Zsír: 12,42g Feh.: 10,91g Cuk: 0,00g Ca: 169,60mg</p>	<p>Korpás zsemle^{1,3,7}, Joghurt- actimel⁷</p> <p>E: 204,04kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 36,25g Só: 0,76g</p> <p>Zsír: 2,37g Feh.: 8,45g Cuk: 10,80g Ca: 133,25mg</p>
Ebéd	<p>Gulyásleves, Darás metélt^{1,3}, Sz I</p> <p>E: 724,58kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 112,01g Só: 2,13g</p> <p>Zsír: 18,36g Feh.: 25,83g Cuk: 12,99g Ca: 67,29mg</p>	<p>Csontleves^{1,3,8,9}, Töltött paprika^{1,3,9}, F tt burgonya fél adag</p> <p>E: 658,25kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 97,31g Só: 2,39g</p> <p>Zsír: 14,69g Feh.: 30,95g Cuk: 12,99g Ca: 74,43mg</p>	<p>Csontleves^{1,3,8,9}, Finomf zelék^{1,7}, Csemege debreceni feltét, Teljeski rlés kenyér¹</p> <p>E: 617,91kcal Tel.zsír.: 8,07g CH: 74,60g Só: 4,98g</p> <p>Zsír: 22,01g Feh.: 28,44g Cuk: 3,00g Ca: 214,80mg</p>	<p>Brokkolikrémleves^{1,3,7}, Rántott halfilé^{1,3,4,7}, Párolt jázmin rizs, Csemege uborka</p> <p>E: 802,52kcal Tel.zsír.: 7,44g CH: 89,32g Só: 4,63g</p> <p>Zsír: 42,22g Feh.: 35,45g Cuk: 0,00g Ca: 156,98mg</p>
Uzsonna	<p>Korpás zsemle^{1,3,7}, Csirkemell sonka⁶, Zöldpaprika</p> <p>E: 177,88kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 28,75g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 1,31g Feh.: 12,59g Cuk: 0,00g Ca: 23,34mg</p>	<p>Joghurt⁷, Csavart kifli^{1,3,7}</p> <p>E: 329,00kcal Tel.zsír.: 0,68g CH: 54,26g Só: 1,32g</p> <p>Zsír: 8,87g Feh.: 7,80g Cuk: 18,75g Ca: 160,50mg</p>	<p>Jó Reggelt Kekszi^{1,3,5,6,7,8,11}, Alma</p> <p>E: 254,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,50g Só: 0,32g</p> <p>Zsír: 7,65g Feh.: 4,15g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg</p>	<p>Túró rudi^{5,7}, Teljes ki rlés szelet^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p> <p>E: 229,80kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 22,59g Só: 0,00g</p> <p>Zsír: 11,64g Feh.: 13,65g Cuk: 11,46g Ca: 33,30mg</p>
Energia:	1 241,59kcal	1 337,83kcal	1 220,21kcal	1 236,36kcal
Zsír:	27,14g	36,14g	42,08g	56,23g
Telített zsírsav:	3,46g	1,54g	14,13g	12,11g
Fehérje:	48,89g	51,37g	43,50g	57,56g
Szénhidrát:	197,58g	201,92g	163,10g	148,16g
Hozzáadott cukor:	12,99g	43,73g	3,00g	22,26g
Só:	4,32g	4,61g	6,07g	5,39g
Ca:	319,82mg	244,41mg	394,90mg	323,53mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatest ek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2019.10.28 Hétfő	2019.10.29 Kedd	2019.10.30 Szerda	2019.10.31 Csütörtök
Tízórai	Gyümölcs tea, Magvas zsemle^{1,11}, Ken májas E: 278,89kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,43g Só: 1,27g Zsír: 9,65g Feh.: 8,10g Cuk: 11,99g Ca: 0,18mg	Kefír⁷, Magvas stangli^{1,6,7,11} E: 283,08kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 37,35g Só: 1,33g Zsír: 9,30g Feh.: 12,10g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Teljeskiörlés kakaós csiga^{1,3,6,7}, Tej 2,8%⁷ E: 625,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 72,20g Só: 1,22g Zsír: 25,20g Feh.: 21,60g Cuk: 0,00g Ca: 248,00mg	Gyümölcs tea, Ken májas, Magvas zsemle^{1,11}, Újhagyma E: 281,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,09g Só: 1,27g Zsír: 9,67g Feh.: 8,27g Cuk: 11,99g Ca: 6,66mg
Ebéd	Fokhagymakrémleves^{1,3,7,9}, Tarhonyás hús^{1,3}, Vitaminsaláta E: 709,44kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 82,86g Só: 4,41g Zsír: 25,02g Feh.: 35,24g Cuk: 0,00g Ca: 137,69mg	Daragaluska leves^{1,3}, Parajf zselé^{1,7}, Vagdalt szelet^{1,3}, Főtt burgonya fél adag, Túró rudi^{5,7} E: 693,80kcal Tel.zsír.: 9,00g CH: 71,07g Só: 3,96g Zsír: 29,94g Feh.: 33,21g Cuk: 11,46g Ca: 370,44mg	Zöldbableves¹, Spagetti carbonara^{1,3,7}, Alma E: 635,71kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 133,71g Só: 3,16g Zsír: 20,45g Feh.: 61,38g Cuk: 0,00g Ca: 212,17mg	Csontleves^{1,3,8,9}, Paradicsomos káposztaf zselé^{1,9}, Köményes sertéssült^{1,3,6,7,10} E: 647,33kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 66,87g Só: 4,67g Zsír: 22,36g Feh.: 28,46g Cuk: 8,99g Ca: 124,40mg
Uzsonna	Zöldpaprika, Kockasajt⁷, Zöldséges roppanós kenyér^{1,7} E: 260,02kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 45,38g Só: 0,37g Zsír: 5,20g Feh.: 10,70g Cuk: 0,00g Ca: 36,00mg	Teljeskiörlés zsemle¹, Teavaj⁷, Paradicsom, Kárpáti szalámi E: 323,47kcal Tel.zsír.: 3,04g CH: 26,44g Só: 1,06g Zsír: 18,46g Feh.: 12,32g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg		Túró rudi^{5,7}, Zabszelet¹ E: 267,96kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 38,80g Só: 0,03g Zsír: 8,50g Feh.: 8,90g Cuk: 11,46g Ca: 63,12mg
Energia:	1 248,35kcal	1 300,34kcal	1 260,71kcal	1 197,09kcal
Zsír:	39,87g	57,70g	45,65g	40,52g
Telített zsírsav:	3,70g	16,43g	5,87g	7,56g
Fehérje:	54,04g	57,63g	82,98g	45,63g
Szénhidrát:	167,66g	134,86g	205,91g	145,75g
Hozzáadott cukor:	11,99g	11,46g	0,00g	32,44g
Só:	6,05g	6,35g	4,38g	5,97g
Ca:	173,87mg	649,44mg	460,17mg	194,18mg

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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!