



## Étlap (allergén, élettani érték)

. Laktózmentes - 2009. "LM" (iskola)

2023.03.20 - 2023.03.26

Étkezés / Menü	Hétfő 03.20	Kedd 03.21	Szerda 03.22	Csütörtök 03.23	Péntek 03.24
<b>ébred / LM</b>	Parajkremleves tejmentes (1;10;12;) Magyaros spagetti diab. (1;9;10;12;)	Zöldsegleves (1;9;12;) Sült csirkemcombfilé Lencsefőzelék (laktózmentes) (1;7;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;8;11;)	Tavaszi vitaminleves (diab.,lev.t.) (1;8;9;10;12;) Sertésült Sós burgonya (12;)	Paradicsommártás (1;9;12;) Paradicsomléves (1;10;12;) (1;8;9;10;12;) Sertésült Sós burgonya (12;)	Brokkoli leves (1;10;12;) Apropecsenye parad. püre nélkül (1;10;12;) Párolt rizs (diab.) (12;)
	energia 2291,34 kJ, energia 548,179 kcal, fehérje 31,359 g, szénhidrát 62,011 g, zsír 19,126 g, telített zsírsav 3,134 g, élelmi rost 7,545 g, só 3,446 g, koleszterin 123 mg, hozzáadott cukor 2,187 g.	energia 3294,25 kJ, energia 788,072 kcal, fehérje 46,486 g, szénhidrát 85,036 g, zsír 28,682 g, telített zsírsav 6,393 g, élelmi rost 13,503 g, só 3,242 g, koleszterin 83,755 mg.	energia 2956,89 kJ, energia 707,155 kcal, fehérje 27,157 g, szénhidrát 76,541 g, zsír 31,863 g, telített zsírsav 5,491 g, élelmi rost 5,743 g, só 3,114 g, koleszterin 62,56 mg, hozzáadott cukor 27,972 g.	energia 1866,53 kJ, energia 424,954 kcal, fehérje 25,239 g, szénhidrát 42,957 g, zsír 16,671 g, telített zsírsav 2,638 g, élelmi rost 8,556 g, só 2,114 g, koleszterin 54 mg.	energia 3866,58 kJ, energia 924,992 kcal, fehérje 29,638 g, szénhidrát 96,668 g, zsír 45,799 g, telített zsírsav 14,049 g, élelmi rost 12,457 g, só 3,016 g, koleszterin 83,87 mg, hozzáadott cukor 23,976 g.

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Készült: 2023.03.16 7:31