

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 csak ebéd)

2018.09.17. - 2018.09.21

Hétfő

2018.09.17.

Kedd

2018.09.18

Szerda

2018.09.19

Csütörtök

2018.09.20

Péntek

2018.09.21

3 Ebéd

Paradicsomleves 218 Kcal A:=(Glutén, <i>Tojás</i>)	Húsleves 144 Kcal A:=(<i>Tojás, Glutén</i>)	Hamis gulyásleves 141 Kcal A:=(<i>Glutén, Tojás</i>)	Szárnyas raguleves 209 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Jókai bableves 286 Kcal A:=(<i>Glutén, Tojás</i>)
Bácskai rizseshús 342 Kcal A:=()	Főtt sertéscomb 84 Kcal A:=()	Zöldborsó főzelék 252 Kcal A:=(<i>Tej, Glutén,</i>)	Sajtos penne 472 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej,)	Kakaós csiga kelt tésztából 251 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,)
Fejes saláta 36 Kcal A:=()	Almamártás 167 Kcal A:=(<i>Tej, Glutén,</i>)	Sült virsli 123 Kcal A:=()		Körte 78 Kcal A:=()
	Főtt burgonya 236 Kcal A:=()	Félbarna kenyér 125 Kcal A:=(<i>Glutén</i>)		
Energia	2488,4 Kj	2640,6 Kj	2681,5 Kj	2845,7 Kj
Energia	595,3 Kcal	631,7 Kcal	641,5 Kcal	680,8 Kcal
Zsír	5,527 g	11,599 g	15,292 g	34,810 g
Fehérje	15,797 g	19,449 g	31,579 g	17,063 g
Szénhidrát	77,187 g	91,072 g	88,824 g	69,206 g
Só	5,900 g	4,500 g	4,500 g	4,200 g
Cukor	36,000 g	13,000 g	0,000 g	0,000 g
Koleszterin	34,964 g	58,316 g	53,550 g	58,250 g
Telített zsír	0,340 g	0,100 g	0,240 g	8,168 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g

TALIZMÁN ÉTTEREM ÉS PANZIÓ
OLÁH GÁBORNÉ E.V.
3534 Miskolc, Vár u. 14.
Adószám: 66149439-2-25

Oláh Péter