

Étlap (felső tagozatosok 11-14 csak ebéd)

2018.09.24. - 2018.09.28

Hétfő

2018.09.24.

Kedd

2018.09.25

Szerda

2018.09.26

Csütörtök

2018.09.27

Péntek

2018.09.28

3 Ebéd

Csontleves 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	412 Kj 127 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	529 Kj 161 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	671 Kj 218 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	909 Kj 192 Kcal A:=(Glutén)	801 Kj
Tavaszi vagdalt 380 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	1588 Kj 507 Kcal A:=(Tej, Glutén)	2118 Kj 112 Kcal A:=(Tej, Glutén)	467 Kj 392 Kcal A:=()	1639 Kj 531 Kcal A:=(Glutén)	2220 Kj
Hagymás tört burgonya 244 Kcal A:=()	1020 Kj 55 Kcal A:=()	230 Kj 317 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	1326 Kj 41 Kcal A:=()	172 Kj 125 Kcal A:=(Glutén)	523 Kj
Vegyes vágott sav, 11 Kcal A:=()	47 Kj				
Energia	3066,9 Kj	2876,7 Kj	2463,6 Kj	2720,6 Kj	3544,0 Kj
Energia	733,7 Kcal	688,2 Kcal	589,4 Kcal	650,9 Kcal	847,9 Kcal
Zsír	7,382 g	16,724 g	11,374 g	6,169 g	14,747 g
Fehérje	26,015 g	27,982 g	25,117 g	17,567 g	32,668 g
Szénhidrát	136,096 g	95,856 g	92,176 g	85,842 g	139,863 g
Só	8,500 g	2,000 g	5,600 g	6,200 g	2,000 g
Cukor	0,000 g	0,000 g	0,000 g	37,000 g	0,000 g
Koleszterin	62,260 g	123,216 g	53,825 g	39,316 g	16,524 g
Telített zsír	0,240 g	0,280 g	0,312 g	0,360 g	0,200 g
Transz-zsír	0,000 g	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 Gábor