

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( felső tagozatosok 11-14 csak ebéd )

2018.11.05. - 2018.11.11.

Talizmán panzió  
3534 Miskolc

Hétfő 2018.11.05.	Kedd 2018.11.06	Szerda 2018.11.07	Csütörtök 2018.11.08	Péntek 2018.11.09	Szombat 2018.11.10	Vasárnap 2018.11.11
<b>3 Ebéd</b>						
Csontleves 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Reszelt tésztalesves 85 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Szárnyas raguleves 209 Kcal A:=(Glutén, Tojás,)	Vajas galuska leves 149 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Zeller,)	Tojásleves 182 Kcal A:=(Tojás, Glutén)	Gulyásleves 238 Kcal A:=(Tojás, Glutén,)	
Paradicsomos káposzta 374 Kcal A:=(Glutén,)	Rakott zöldbab 559 Kcal A:=(Tej, Glutén)	Gránátos kocka 540 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Natúr szelet 127 Kcal A:=( )	Magyaros csirkemáj 289 Kcal A:=( )	Tejbe rizs, kakaó szórat 490 Kcal A:=(Tej, Glutén)	
Sertéspörkölt 105 Kcal A:=( )	Banán 106 Kcal A:=( )	Csemege uborka 8 Kcal A:=( )	Párolt rizs 325 Kcal A:=( )	Főtt burgonya 265 Kcal A:=( )		
Félbarna kenyér 200 Kcal A:=(Glutén)			Sajt mártás 69 Kcal A:=(Tej, Glutén)	Káposzta saláta 70 Kcal A:=( )		
Energia	3248,9 Kj	3133,0 Kj	3163,7 Kj	2800,5 Kj	3366,1 Kj	3042,2 Kj
Energia	777,2 Kcal	749,5 Kcal	756,9 Kcal	670,0 Kcal	805,3 Kcal	727,8 Kcal
Zsír	8,078 g	18,908 g	20,931 g	12,141 g	10,881 g	15,129 g
Fehérje	26,653 g	23,342 g	21,487 g	29,581 g	42,514 g	24,930 g
Szénhidrát	114,856 g	109,982 g	114,774 g	105,487 g	122,245 g	77,504 g
Só	8,800 g	2,000 g	5,800 g	5,250 g	9,300 g	3,300 g
Cukor	25,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	8,000 g	40,000 g
Koleszterin	43,816 g	88,368 g	42,750 g	76,520 g	206,000 g	111,500 g
Telített zsír	0,364 g	0,280 g	8,560 g	0,600 g	0,184 g	0,032 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g