

A változtatás jogát fenntartjuk.

# Étlap ( alsó tagozatosok 7-10 csak ebéd )

2018.11.26. - 2018.11.30

Talizmán panzió  
3534 Miskolc

**Hétfő**

2018.11.26.

**Kedd**

2018.11.27

**Szerda**

2018.11.28

**Csütörtök**

2018.11.29

**Péntek**

2018.11.30

## 3 Ebéd

Gyümölcsleves 160 Kcal A:=(Tej,Glutén)	669 Kj	Erőleves 80 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	335 Kj	Frankfurti leves 222 Kcal A:=(Tej,Glutén)	928 Kj	Köménymagosleves 148 Kcal A:=(Glutén)	617 Kj	Karfiolleves 109 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	454 Kj
Baromfi fasírt 203 Kcal A:=(Tojás, Glutén)	848 Kj	Székelykáposzta 356 Kcal A:=(Glutén,)	1490 Kj	Diós metélt 428 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Diófélék,)	1791 Kj	Paradicsomos húsgombóc 281 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	1175 Kj	Pásztor tarhonya 420 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	1757 Kj
Hagymás törtburgonya 200 Kcal A:=( )	836 Kj	Félbarna kenyér 200 Kcal A:=(Glutén)	837 Kj	Alma 37 Kcal A:=( )	156 Kj	Főtt burgonya 236 Kcal A:=( )	988 Kj	Céklasaláta 71 Kcal A:=( )	299 Kj
Káposzta saláta 64 Kcal A:=( )	266 Kj								
Energia	2618,5 Kj		2660,9 Kj		2874,8 Kj		2778,9 Kj		2509,6 Kj
Energia	626,4 Kcal		636,6 Kcal		687,7 Kcal		664,8 Kcal		600,4 Kcal
Zsír	19,525 g		15,691 g		28,689 g		6,892 g		20,454 g
Fehérje	27,343 g		23,109 g		22,498 g		20,636 g		24,380 g
Szénhidrát	70,560 g		90,806 g		66,103 g		103,373 g		76,878 g
Só	4,500 g		6,200 g		2,300 g		5,700 g		5,300 g
Cukor	18,000 g		0,000 g		15,000 g		20,000 g		9,000 g
Koleszterin	82,000 g		61,918 g		69,400 g		78,612 g		54,000 g
Telített zsír	0,232 g		0,300 g		0,200 g		0,040 g		0,220 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: 66140430-2-05

*Oláh Gábor*