

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 csak ebéd)

2018.12.03. - 2018.12.07

Hétfő 2018.12.03.	Kedd 2018.12.04	Szerda 2018.12.05	Csütörtök 2018.12.06	Péntek 2018.12.07
3 Ebéd				
Lebbencsleves 146 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Húsgaluska leves 166 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Burgonyaleves 134 Kcal A:=(Glutén)	Almalé 100 %-os 114 Kcal A:=()	Csontleves 99 Kcal A:=(Glutén, Tojás)
Lencse főzelék 338 Kcal A:=(Tej, Glutén)	Káposztás kocka 441 Kcal A:=(Glutén, Tojás)	Ananászos csirkemell 271 Kcal A:=(Tej, Glutén)	Olaszos csirkecomb 254 Kcal A:=()	Tejszínes kerti főzelék 308 Kcal A:=(Glutén, Tej)
Sertéspörkölt 92 Kcal A:=()	Alma 56 Kcal A:=()	Párolt rizs 288 Kcal A:=()	Sütőtökös burgonyapüré 224 Kcal A:=(Tej)	Sült virsli 123 Kcal A:=()
Félbarna kenyér 100 Kcal A:=(Glutén,)			Csoki mikulás 115 Kcal A:=(Tej,)	Rozskenyér 105 Kcal A:=(Glutén,)
Energia 2822,5 Kj	Energia 2768,4 Kj	Energia 2895,7 Kj	Energia 2955,7 Kj	Energia 2653,0 Kj
Energia 675,2 Kcal	Energia 662,3 Kcal	Energia 692,7 Kcal	Energia 707,1 Kcal	Energia 634,7 Kcal
Zsír 15,553 g	Zsír 12,875 g	Zsír 7,166 g	Zsír 26,272 g	Zsír 13,285 g
Fehérje 32,843 g	Fehérje 25,159 g	Fehérje 33,403 g	Fehérje 26,362 g	Fehérje 25,174 g
Szénhidrát 88,548 g	Szénhidrát 93,359 g	Szénhidrát 104,002 g	Szénhidrát 337,922 g	Szénhidrát 89,323 g
Só 6,000 g	Só 4,200 g	Só 5,300 g	Só 1,200 g	Só 6,000 g
Cukor 3,000 g	Cukor 15,000 g	Cukor 15,000 g	Cukor 0,000 g	Cukor 10,000 g
Koleszterin 50,714 g	Koleszterin 113,200 g	Koleszterin 19,280 g	Koleszterin 88,410 g	Koleszterin 45,000 g
Telített zsír 0,120 g	Telített zsír 0,024 g	Telített zsír 0,252 g	Telített zsír 0,000 g	Telített zsír 0,280 g
Transz-zsír 0,000 g	Transz-zsír 0,000 g	Transz-zsír 0,000 g	Transz-zsír 0,000 g	Transz-zsír 0,000 g

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

