

Alsós

Étlap

2024. április 22 - 2024. április 28

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek	2024.04.27 Szombat	2024.04.28 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital ⁷ KORNSPITZ 60 GR ¹ E: 279kcal Zsír: 4,85g Tel.zsír.: 2,80g Feh.: 13,66g CH: 41,57g H.Cuk: 11,75g Só: 0,87g Ca: 287,50mg	Teljes kiörlésű kenyér ¹ Körözött ⁷ Gyümölcsle (100%- OS) E: 327kcal Zsír: 15,83g Tel.zsír.: 2,49g Feh.: 13,27g CH: 90,30g H.Cuk: g Só: 0,62g Ca: 66,83mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL teljesörlesű kenyér ¹ E: 200kcal Zsír: 12,00g Tel.zsír.: 3,18g Feh.: 8,54g CH: 25,30g H.Cuk: 6,90g Só: 0,58g Ca: 12,00mg	Tojásrántotta zöldborsóval ³ Gyümölcs tea Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 285kcal Zsír: 11,77g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 12,69g CH: 29,38g H.Cuk: 9,25g Só: 1,13g Ca: 1,75mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Liga margarin Kenyér (félbarna) ¹ Paradicsom E: 275kcal Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 12,20g CH: 36,30g H.Cuk: 9,40g Só: 0,93g Ca: 230,01mg		
Ebéd	Alföldi gulyásleves Alma Káposztás kocka ^{1,3} E: 705kcal Zsír: 21,03g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 29,59g CH: 93,32g H.Cuk: 19,74g Só: 1,31g Ca: 0,98mg	Csontleves ^{1,3} Csirke rizottó ⁷ E: 564kcal Zsír: 13,47g Tel.zsír.: 0,14g Feh.: 34,24g CH: 67,89g H.Cuk: g Só: 0,76g Ca: 30,15mg	Zöldségleves ^{1,9} Lencsefőzelék ^{1,7,10} Sertéspörkölt Kenyér (félbarna) ¹ E: 754kcal Zsír: 35,68g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 33,92g CH: 69,52g H.Cuk: 1,82g Só: 1,84g Ca: 0,90mg	Brokkoli leves ^{1,9} Bakonyi sertés tokány ^{1,7} Párolt bulgur E: 675kcal Zsír: 32,68g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 28,99g CH: 66,97g H.Cuk: 0,05g Só: 0,46g Ca: 0,07mg	Vajgaluskaleves ^{1,3,9} Vagdalt pogácsa ^{1,3} Tökfőzelék ^{1,7} Graham kenyér E: 905kcal Zsír: 59,45g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,11g CH: 62,25g H.Cuk: 0,32g Só: 1,22g Ca: 2,08mg		
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,10} teljesörlesű kenyér ¹ Kaliforniai Paprika E: 141kcal Zsír: 9,80g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 5,62g CH: 20,69g H.Cuk: 0,01g Só: 0,46g Ca: 12,00mg	Császárzsemle ^{1,7} löncs felvágott ⁶ Liga margarin Retek hónapos E: 212kcal Zsír: 6,90g Tel.zsír.: 1,22g Feh.: 4,50g CH: 11,43g H.Cuk: g Só: 0,74g Ca: 15,02mg	Tojáskrém ^{3,7,10} Graham zsemle 50g ÚJHAGYMA E: 206kcal Zsír: 11,75g Tel.zsír.: g Feh.: 8,10g CH: 14,78g H.Cuk: g Só: 0,71g Ca: 0,02mg	Vajas pogácsa házi ^{1,3,7} Alma E: 347kcal Zsír: 9,33g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 8,95g CH: 55,22g H.Cuk: 17,68g Só: 0,57g Ca: 23,03mg	Csirkemellsonka ⁶ paprika Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 103kcal Zsír: 0,71g Tel.zsír.: 0,35g Feh.: 6,14g CH: 16,81g H.Cuk: 0,16g Só: 0,75g Ca: 5,04mg		
Energia:	1 125,05kcal	1 102,98kcal	1 159,99kcal	1 306,45kcal	1 282,97kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,68g	36,20g	59,43g	53,78g	67,74g	g	g
Telített zsírsav:	2,83g	3,85g	3,18g	0,47g	2,35g	g	g
Fehérje:	48,87g	52,01g	50,55g	50,63g	45,44g	g	g
Szénhidrát:	155,58g	169,62g	109,60g	151,56g	115,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,50g	g	8,72g	26,99g	9,88g	g	g
Só:	2,64g	2,12g	3,14g	2,16g	2,90g	g	g
Ca:	300,47mg	112,00mg	12,92mg	24,85mg	237,14mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!