

Alsós

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 21

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek	2024.04.20 Szombat	2024.04.21 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> Sajt, medve(25g/db) <sup>7</sup> Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup> Kaliforniai Paprika E: 396kcal Tel.zsír.: 2,01g CH: 61,19g Só: 0,32g Zsír: 9,66g Feh.: 15,16g H.Cuk: 24,16g Ca: 230,01mg	Gyümölcsstea Liga margarin MÉZ teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 183kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 34,80g Só: 0,47g Zsír: 9,21g Feh.: 3,55g H.Cuk: 16,06g Ca: 12,00mg	Bundás kenyér <sup>1,3,7</sup> 100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 343kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 40,60g Só: 1,07g Zsír: 21,49g Feh.: 10,70g H.Cuk: 17,40g Ca: 15,01mg	Tea gépsonka KÍGYÓUBORKA Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> E: 227kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 34,71g Só: 0,84g Zsír: 4,64g Feh.: 9,96g H.Cuk: 18,30g Ca: 7,32mg	Lemmagos sajtkrém <sup>11</sup> Sárgarépa chips Karamellás tej <sup>7</sup> Kenyer (félbarna) <sup>1</sup> E: 336kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 48,96g Só: 0,83g Zsír: 5,90g Feh.: 9,48g H.Cuk: 23,70g Ca: 42,64mg			
<b>Ebéd</b>	Csontleves <sup>1,3</sup> Töltött paprika paradicsommártással <sup>8,9</sup> Tört burgonya fél adag E: 739kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 71,32g Só: 0,34g Zsír: 32,82g Feh.: 22,18g H.Cuk: 6,99g Ca: 56,34mg	Tojásleves <sup>1,3</sup> Alma Rakott karfiol bulgurral <sup>7,9</sup> E: 702kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 57,62g Só: 0,46g Zsír: 38,78g Feh.: 29,19g H.Cuk: 19,58g Ca: 2,07mg	vegyes gyümölcsleves <sup>1,7</sup> Tavaszi rizses hús Csemege uborka E: 642kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 81,03g Só: 0,94g Zsír: 23,65g Feh.: 21,77g H.Cuk: 9,21g Ca: 81,53mg	Kertészleves <sup>1,9</sup> Alma Székelykáposzta <sup>1,7</sup> teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 724kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 69,16g Só: 1,65g Zsír: 42,54g Feh.: 26,15g H.Cuk: 19,46g Ca: 12,66mg	Fokhagymakrémleves <sup>1</sup> Panírozott halrudacska <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup> Kukoricás rizs Píritott zsemlekocta <sup>1</sup> E: 636kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 90,64g Só: 1,79g Zsír: 20,35g Feh.: 21,21g H.Cuk: 0,70g Ca: 0,27mg			
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott <sup>6</sup> Paradicsom teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 174kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 20,55g Só: 1,02g Zsír: 12,28g Feh.: 7,84g H.Cuk: g Ca: 17,10mg	Gyümölcsös túrókrém l <sup>7</sup> Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup> E: 324kcal Tel.zsír.: g CH: 64,36g Só: 0,59g Zsír: 2,94g Feh.: 9,62g H.Cuk: 15,49g Ca: 0,18mg	Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> paprika teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 191kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 25,19g Só: 0,49g Zsír: 14,78g Feh.: 5,20g H.Cuk: g Ca: 21,00mg	Tojáskarika <sup>3</sup> PÓRÉHAGYMA Liga margarin Graham kenyér E: 188kcal Tel.zsír.: g CH: 27,31g Só: 0,88g Zsír: 4,49g Feh.: 7,22g H.Cuk: g Ca: 0,05mg	FELVÁGOTT, BÉCSI PRIVÁT Liga margarin paprika teljesőrlésű kenyér <sup>1</sup> E: 273kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 10,61g Só: 0,28g Zsír: 20,92g Feh.: 15,29g H.Cuk: g Ca: 10,80mg			
Energia:	1 308,64kcal	1 209,70kcal	1 175,72kcal	1 139,17kcal	1 246,00kcal	kcal	kcal	
Zsír:	54,76g	50,93g	59,91g	51,67g	47,17g	g	g	
Telített zsírsav:	4,79g	0,03g	3,37g	1,03g	2,20g	g	g	
Fehérje:	45,18g	42,36g	37,67g	43,33g	45,98g	g	g	
Szénhidrát:	153,06g	156,77g	146,82g	131,18g	150,21g	g	g	
Hozzáadott cukor:	31,15g	51,13g	26,61g	37,76g	24,40g	g	g	
Só:	1,68g	1,52g	2,49g	3,38g	2,89g	g	g	
Ca:	303,45mg	14,24mg	117,54mg	20,03mg	53,71mg	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!