

Alsós

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 15

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat	2024.12.15 Vasárnap
Tízórai	Tojásrántotta zöldborsóval ³ 100 %-os gyümölcsle Graham kenyér E: 365kcal Zsír: 10,92g Tel.zsír.: g Feh.: 15,53g CH: 46,38g H.Cuk: 17,40g Só: 0,93g Ca: 49,32mg	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 DL ⁷ KEKSZ, KORPOVIT ^{1,3,7,8,11} E: 336kcal Zsír: 9,50g Tel.zsír.: g Feh.: 10,50g CH: 50,20g H.Cuk: g Só: 1,09g Ca: 180,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kakao ital ⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú kaliforniai paprika E: 327kcal Zsír: 7,23g Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 13,65g CH: 49,37g H.Cuk: 11,75g Só: 1,41g Ca: 308,99mg	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 305kcal Zsír: 8,19g Tel.zsír.: 2,50g Feh.: 12,72g CH: 44,57g H.Cuk: 11,75g Só: 0,75g Ca: 287,55mg	Magyaros vajkrém ⁷ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ E: 205kcal Zsír: 7,44g Tel.zsír.: 2,02g Feh.: 8,85g CH: 24,47g H.Cuk: 9,40g Só: 0,74g Ca: 240,20mg	Tej, gabona pehely ^{7,8} E: 261kcal Zsír: 4,63g Tel.zsír.: 2,62g Feh.: 10,58g CH: 38,43g H.Cuk: 11,75g Só: 0,67g Ca: 287,50mg	
Ebéd	Frankfurti leves ^{1,7} Grízes (darás) tészta ^{1,3} Csemege uborka E: 733kcal Zsír: 34,90g Tel.zsír.: 1,88g Feh.: 22,99g CH: 79,95g H.Cuk: 2,87g Só: 1,59g Ca: 120,74mg	Szilvaleves ^{1,7} Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Vágott vegyes savanyúság E: 601kcal Zsír: 16,56g Tel.zsír.: 1,55g Feh.: 29,33g CH: 80,68g H.Cuk: 7,99g Só: 0,22g Ca: 62,27mg	Csontleves ^{1,3} Töltött paprika paradicsommártással ^{3,4} Kenyér (félbarna) ¹ E: 579kcal Zsír: 13,70g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 25,93g CH: 71,29g H.Cuk: 7,00g Só: 1,23g Ca: 49,26mg	Reszeltészta - leves ^{1,3,9} Hagymás burgonya Tavaszi vagdalt ^{1,3} savanyúság-cékla ¹⁰ E: 765kcal Zsír: 28,39g Tel.zsír.: g Feh.: 24,55g CH: 82,14g H.Cuk: 0,49g Só: 0,88g Ca: 68,66mg	Brokkoli leves ^{1,9} Alma Boszorkány pecsenye ^{1,7} Párolt rizs E: 763kcal Zsír: 26,25g Tel.zsír.: 3,39g Feh.: 26,32g CH: 101,18g H.Cuk: 14,02g Só: 0,70g Ca: 91,00mg	Zöldségleves ^{1,9} Sárgaborsó főzelék ¹ Sertés apró ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 703kcal Zsír: 25,69g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 35,50g CH: 78,94g H.Cuk: 0,74g Só: 0,75g Ca: 41,71mg	
Uzsonna	Vegetáriánus pástétom olivával Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Retek jégcsap E: 113kcal Zsír: 2,69g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 3,54g CH: 16,65g H.Cuk: 1,27g Só: 0,51g Ca: 5,96mg	Körte Medvehagymás túrókrém ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ E: 266kcal Zsír: 5,26g Tel.zsír.: 2,18g Feh.: 11,70g CH: 40,54g H.Cuk: g Só: 0,84g Ca: 75,84mg	Alma gépsonka Liga margarin 20% Zsírtartalmú Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 258kcal Zsír: 4,46g Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 10,19g CH: 43,34g H.Cuk: 13,97g Só: 0,36g Ca: 10,83mg	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 104kcal Zsír: 1,89g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 3,90g CH: 16,58g H.Cuk: 1,55g Só: 0,51g Ca: 60,95mg	szezámagos kifli ¹ Tonhalkrém /Liga margarinnal ^{4,10} paprika E: 159kcal Zsír: 4,38g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 5,97g CH: 23,88g H.Cuk: g Só: 0,75g Ca: 36,24mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Trappista sajt ⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 236kcal Zsír: 7,25g Tel.zsír.: 2,35g Feh.: 9,67g CH: 30,58g H.Cuk: 0,99g Só: 1,36g Ca: 122,98mg	
Energia:	1 211,67kcal	1 203,49kcal	1 163,25kcal	1 173,54kcal	1 126,55kcal	1 199,84kcal	kcal
Zsír:	48,51g	31,32g	25,39g	38,46g	38,08g	37,56g	g
Telített zsírsav:	4,17g	3,72g	3,19g	3,67g	5,48g	5,54g	g
Fehérje:	42,05g	51,53g	49,77g	41,17g	41,14g	55,75g	g
Szénhidrát:	142,99g	171,42g	164,01g	143,29g	149,52g	147,95g	g
Hozzáadott cukor:	21,54g	7,99g	32,72g	13,79g	23,42g	13,48g	g
Só:	3,03g	2,15g	3,00g	2,14g	2,19g	2,78g	g
Ca:	176,01mg	318,11mg	369,08mg	417,16mg	367,44mg	452,19mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!