

Alsós

Étlap

2025. január 6 - 2025. január 12

Étkezés	2025.01.06 Hétfő	2025.01.07 Kedd	2025.01.08 Szerda	2025.01.09 Csütörtök	2025.01.10 Péntek	2025.01.11 Szombat	2025.01.12 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcsstea Párizsi felvágott Liga margarin 20% Zsírtartalmú teljesörlésű kenyér ¹ E: 205kcal Zsír: 4,73g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,67g CH: 32,57g H.Cuk: 8,06g Só: 1,09g Ca: 17,40mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Corn Flakes E: 281kcal Zsír: 3,60g Tel.zsír.: 2,15g Feh.: 9,95g CH: 51,90g H.Cuk: 12,45g Só: 1,01g Ca: 230,00mg	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú kaliforniai paprika E: 226kcal Zsír: 5,87g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 10,07g CH: 31,87g H.Cuk: 9,40g Só: 0,99g Ca: 245,50mg	Retek Tejeskávé ⁷ Vegetáriánus pástétom olivával teljesörlésű kenyér ¹ E: 345kcal Zsír: 6,36g Tel.zsír.: 4,07g Feh.: 12,37g CH: 56,50g H.Cuk: 25,27g Só: 1,33g Ca: 248,01mg	Sárgabarack lekvár Tej ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ E: 232kcal Zsír: 3,62g Tel.zsír.: 2,02g Feh.: 8,74g CH: 39,65g H.Cuk: 25,10g Só: 0,75g Ca: 239,00mg		
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Sertés apró ¹ Zöldbabfőzelék ^{1,7} Graham kenyér E: 663kcal Zsír: 36,86g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 27,72g CH: 51,13g H.Cuk: g Só: 1,23g Ca: 99,97mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Grízes (darás) tészta ^{1,3} Túrórudi ^{5,7} E: 713kcal Zsír: 29,93g Tel.zsír.: 4,59g Feh.: 27,18g CH: 99,27g H.Cuk: 11,78g Só: 0,69g Ca: 59,56mg	Brokkoli leves ^{1,9} Banán Budapest sertésragu Főtt burgonya E: 773kcal Zsír: 31,59g Tel.zsír.: 0,64g Feh.: 31,79g CH: 83,34g H.Cuk: 0,05g Só: 0,46g Ca: 53,43mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} Lecsós sertésragu Tarhonya köret ^{1,3} mandarin E: 716kcal Zsír: 24,37g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 38,44g CH: 82,62g H.Cuk: 1,20g Só: 1,31g Ca: 80,40mg	Zöldségleves ^{1,9} Alma Rakott savanyú káposzta ^{3,7} E: 773kcal Zsír: 39,63g Tel.zsír.: 0,10g Feh.: 26,79g CH: 74,91g H.Cuk: 15,56g Só: 0,41g Ca: 173,76mg		
Uzsonna	Szárnyas húskrém Vizes zsemle (54 G) ¹ Retek jégcsap E: 291kcal Zsír: 13,21g Tel.zsír.: g Feh.: 10,90g CH: 32,05g H.Cuk: 0,99g Só: 0,21g Ca: 8,96mg	Tojáskarika ³ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsírtartalmú Uborka/kigyo/ E: 138kcal Zsír: 4,89g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 5,82g CH: 16,18g H.Cuk: 1,07g Só: 0,54g Ca: 13,95mg	Tonhalkrém ^{4,7,10} TV. paprika Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 174kcal Zsír: 2,10g Tel.zsír.: g Feh.: 6,56g CH: 31,86g H.Cuk: g Só: 0,60g Ca: 14,28mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal Zsír: 5,29g Tel.zsír.: g Feh.: 4,84g CH: 38,86g H.Cuk: g Só: g Ca: mg	Szójás korpás kifli ^{1,6} Sajt, medve(140g/ db) ⁷ E: 147kcal Zsír: 7,60g Tel.zsír.: g Feh.: 4,20g CH: 13,33g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 0,26mg		
Energia:	1 159,48kcal	1 132,29kcal	1 173,68kcal	1 278,77kcal	1 151,84kcal	kcal	kcal
Zsír:	54,80g	38,42g	39,56g	36,03g	50,84g	g	g
Telített zsírsav:	0,07g	7,01g	2,68g	4,07g	2,13g	g	g
Fehérje:	44,29g	42,94g	48,41g	55,65g	39,73g	g	g
Szénhidrát:	115,75g	167,36g	147,07g	177,97g	127,89g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,05g	25,30g	9,45g	26,47g	40,66g	g	g
Só:	2,53g	2,23g	2,05g	2,64g	1,83g	g	g
Ca:	126,32mg	303,50mg	313,20mg	328,41mg	413,02mg	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!