

Alsós

Étlap

2025. január 27 - 2025. február 2

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 Péntek	2025.02.01 Szombat	2025.02.02 Vasárnap	
Tízórai	Kenőmájas^{6,7} Tejeskávé⁷ Kenyér (félbarna)¹ E: 332kcal Tel.zsír.: 4,54g Feh.: 14,18g CH: 46,04g H.Cuk: 20,48g Só: 1,32g Ca: 242,00mg Zsír: 9,07g	Tojás karika³ Vajkrém zöldfűszeres⁷ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesörlesű kenyér¹ E: 336kcal Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 14,78g CH: 34,19g H.Cuk: 14,04g Só: 1,11g Ca: 257,00mg Zsír: 14,78g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Liga margarin 20% Zsirtartalmú kifli^{1,3} E: 215kcal Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 5,28g CH: 32,25g H.Cuk: 9,81g Só: 0,97g Ca: 238,44mg Zsír: 9,40g	kefir⁷ teljesörlesű kenyér¹ E: 277kcal Tel.zsír.: 4,42g Feh.: 9,00g CH: 34,60g H.Cuk: 12,05g Só: 1,48g Ca: 285,00mg Zsír: g	Kakaó ital⁷ Reszelt sajt⁷ Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlesű kenyér¹ E: 341kcal Tel.zsír.: 5,32g Feh.: 11,12g CH: 41,75g H.Cuk: 16,43g Só: 1,61g Ca: 392,50mg Zsír: 11,12g			
Ebéd	Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9} Dejós tészta^{1,8} alma E: 689kcal Tel.zsír.: 0,12g Feh.: 19,64g CH: 82,21g H.Cuk: 43,18g Só: 0,97g Ca: 11,68g Ca: 108,17mg Zsír: 19,64g	Gombaleves magyaros, tésztával^{1,3,9} Sárgaborsó főzelék¹ Húsgolyó feltét^{1,3,9} Kenyér (félbarna)¹ E: 716kcal Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 15,15g CH: 95,70g H.Cuk: 43,83g Só: 1,45g Ca: 0,62g Ca: 63,80mg Zsír: 15,15g	Almaleves¹ Hentes tokány¹ Párolt rizs Túró rudi 30 GR⁷ E: 785kcal Tel.zsír.: 0,17g Feh.: 26,43g CH: 103,54g H.Cuk: 30,30g Só: 0,70g Ca: 20,52g Ca: 19,62mg Zsír: 26,43g	BrokkolikréMLEVES^{1,3,7} Sült csirkecomb Főtt burgonya Vitamin saláta E: 694kcal Tel.zsír.: 6,06g Feh.: 34,82g CH: 75,02g H.Cuk: 21,96g Só: 0,51g Ca: 11,15g Ca: 161,32mg Zsír: 34,82g	Tojásleves^{1,3} Rakott karfiol bulgurral^{7,9} E: 630kcal Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 33,40g CH: 50,53g H.Cuk: 31,47g Só: 0,45g Ca: 0,53g Ca: 95,65mg Zsír: 33,40g			
Uzsonna	Tojáskrém^{3,7,10} Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} PÓRÉHAGYMA E: 213kcal Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 9,93g CH: 19,15g H.Cuk: 9,54g Só: 0,56g Ca: 0,16g Ca: 26,65mg Zsír: 9,93g	Császárszemle^{1,7} Liga margarin 20% Zsirtartalmú Vegetáriánus pástétom olivával Retek jégcsap E: 225kcal Tel.zsír.: 4,04g Feh.: 8,05g CH: 12,13g H.Cuk: 3,29g Só: 0,51g Ca: 1,23g Ca: 21,66mg Zsír: 8,05g	Tonhalkrém^{4,10} teljesörlesű kenyér¹ paprika E: 170kcal Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 5,19g CH: 21,35g H.Cuk: 7,84g Só: 0,71g Ca: 0,01g Ca: 59,74mg Zsír: 7,84g	MANDARIN BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7,10} teljesörlesű kenyér¹ paprika E: 220kcal Tel.zsír.: g Feh.: 4,64g CH: 39,38g H.Cuk: 5,47g Só: 0,00g Ca: 4,00g Ca: 0,03mg Zsír: 4,64g	alma Liga margarin 20% Zsirtartalmú KORNSPITZ 60 GR¹ E: 188kcal Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 3,32g CH: 31,55g H.Cuk: 5,39g Só: 0,62g Ca: 0,16g Ca: 9,45mg Zsír: 3,32g			
Energia:	1 233,83kcal	1 277,16kcal	1 170,18kcal	1 191,06kcal	1 158,10kcal	kcal	kcal	
Zsír:	38,64g	37,98g	36,90g	48,46g	47,83g	g	g	
Telített zsírsav:	4,93g	6,08g	2,20g	10,48g	5,57g	g	g	
Fehérje:	66,90g	61,16g	47,95g	39,48g	53,29g	g	g	
Szénhidrát:	147,41g	142,03g	157,14g	149,00g	123,83g	g	g	
Hozzáadott cukor:	32,33g	11,25g	29,92g	15,15g	12,28g	g	g	
Só:	2,86g	3,08g	2,39g	1,99g	2,67g	g	g	
Ca:	376,82mg	342,45mg	317,80mg	446,34mg	497,59mg	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!