

## Alsós

## Étlap

2025. február 3 - 2025. február 9

Étkezés	2025.02.03 Hétfő	2025.02.04 Kedd	2025.02.05 Szerda	2025.02.06 Csütörtök	2025.02.07 Péntek	2025.02.08 Szombat	2025.02.09 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé <sup>7</sup> KORNSPITZ 60 GR <sup>1</sup> E: 208kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 34,58g Só: 0,53g Zsír: 3,51g Feh.: 8,59g H.Cuk: 20,48g Ca: 230,00mg	Tojásrántotta <sup>3</sup> Tej <sup>7</sup> teljesörlesű kenyér <sup>1</sup> E: 357kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 36,33g Só: 1,24g Zsír: 13,89g Feh.: 18,92g H.Cuk: 11,75g Ca: 323,30mg	Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup> Uborka/kigyó/ Graham zsemle 50g <sup>1</sup> VAJKRÉM <sup>7</sup> E: 204kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 24,28g Só: 0,69g Zsír: 7,44g Feh.: 9,01g H.Cuk: 10,18g Ca: 241,76mg	Zott Jogobella jogh. ital 250g <sup>7</sup> MÉZ teljesörlesű kenyér <sup>1</sup> E: 162kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 32,50g Só: 0,80g Zsír: 0,91g Feh.: 4,45g H.Cuk: 8,00g Ca: 15,00mg	Tej, kalács <sup>1,3,7</sup> E: 218kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 31,28g Só: 0,54g Zsír: 5,96g Feh.: 9,48g H.Cuk: 9,40g Ca: 230,03mg		
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> Csirkepörkölt feltét <sup>1</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup> Túró rudi 30 GR <sup>7</sup> E: 770kcal Tel.zsír.: 1,19g CH: 62,49g Só: 1,06g Zsír: 42,23g Feh.: 31,17g H.Cuk: 3,94g Ca: 127,55mg	Reszelttészta leves <sup>1,3,9</sup> Tejfölös aprópecsenye <sup>1,7</sup> Alma Párolt bulgur E: 702kcal Tel.zsír.: g CH: 80,48g Só: 0,26g Zsír: 30,76g Feh.: 27,75g H.Cuk: 15,35g Ca: 67,22mg	Sertésraguleves tárkonyos <sup>1,3,9</sup> Rakott túrós metélt <sup>1,3,7</sup> E: 692kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 76,06g Só: 0,83g Zsír: 23,62g Feh.: 40,53g H.Cuk: 9,63g Ca: 161,74mg	Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup> Főtt kemény tojás <sup>3</sup> Sóskamártás <sup>1,7</sup> Tört burgonya E: 827kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 92,65g Só: 0,96g Zsír: 33,63g Feh.: 31,21g H.Cuk: 13,37g Ca: 381,04mg	Karfiolkrémleves pirított zsemlekockával <sup>1,7</sup> Rántott sertés karaj <sup>1,3</sup> Petrezselymes rizs Csemege uborka alma E: 821kcal Tel.zsír.: 4,28g CH: 105,49g Só: 1,83g Zsír: 27,70g Feh.: 32,95g H.Cuk: g Ca: 116,94mg		
<b>Uzsonna</b>	Körözött <sup>7</sup> teljesörlesű kenyér <sup>1</sup> paprika E: 250kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 29,18g Só: 0,86g Zsír: 7,46g Feh.: 14,03g H.Cuk: g Ca: 86,83mg	Soproni felvágott Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú Retek jégcsap E: 223kcal Tel.zsír.: g CH: 31,97g Só: 0,58g Zsír: 6,23g Feh.: 9,20g H.Cuk: 0,99g Ca: 5,96mg	Tojáskarika <sup>3</sup> Liga margarin 20% Zsírtartalmú PÓRÉHAGYMA teljesörlesű kenyér <sup>1</sup> E: 232kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 37,20g Só: 1,19g Zsír: 3,85g Feh.: 8,91g H.Cuk: g Ca: 25,84mg	Sajt, medve(140g/ db) <sup>7</sup> MANDARIN kifli <sup>1,3</sup> E: 223kcal Tel.zsír.: g CH: 30,36g Só: 1,13g Zsír: 7,76g Feh.: 8,38g H.Cuk: g Ca: 8,71mg	VAJKRÉM <sup>7</sup> Retek jégcsap Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> E: 121kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 15,91g Só: 0,42g Zsír: 4,46g Feh.: 3,07g H.Cuk: 0,66g Ca: 7,15mg		
Energia:	1 228,13kcal	1 282,96kcal	1 127,98kcal	1 211,82kcal	1 160,67kcal	kcal	kcal
Zsír:	53,21g	50,87g	34,92g	42,30g	38,12g	g	g
Telített zsírsav:	6,74g	2,54g	8,11g	1,54g	6,55g	g	g
Fehérje:	53,79g	55,87g	58,44g	44,04g	45,49g	g	g
Szénhidrát:	126,25g	148,78g	137,54g	155,51g	152,68g	g	g
Hozzáadott cukor:	24,42g	28,09g	19,81g	21,37g	10,06g	g	g
Só:	2,45g	2,08g	2,71g	2,90g	2,79g	g	g
Ca:	444,38mg	396,47mg	429,33mg	404,75mg	354,12mg	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!