

Alsós

Étlap

2025. február 10 - 2025. február 16

Étkezés	2025.02.10 Hétfő	2025.02.11 Kedd	2025.02.12 Szerda	2025.02.13 Csütörtök	2025.02.14 Péntek	2025.02.15 Szombat	2025.02.16 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Liga margarin 20% Zsirtartalmú Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup> tej <sup>7</sup>  E: 199kcal Zsír: 8,20g Tel.zsír.: 3,04g Feh.: 6,85g CH: 22,30g H.Cuk: g Só: 0,48g Ca: 240,00mg	Gabona pehely <sup>1</sup> tej <sup>7</sup>  E: 328kcal Zsír: 10,50g Tel.zsír.: 5,24g Feh.: 9,10g CH: 48,55g H.Cuk: g Só: 1,10g Ca: 373,50mg	Karamellás tej <sup>7</sup> KUGLÓF <sup>1,3,7</sup>  E: 382kcal Zsír: 8,10g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 13,50g CH: 63,23g H.Cuk: 26,33g Só: 0,36g Ca: 285,13mg	Pulyka rudacska <sup>6,7,9</sup> tej <sup>7</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 360kcal Zsír: 15,00g Tel.zsír.: 3,08g Feh.: 17,20g CH: 36,55g H.Cuk: g Só: 2,38g Ca: 255,00mg	Joghurt, gyümölcsös Jogobella 1,5 DL <sup>7</sup> háztartási keksz <sup>1</sup>  E: 318kcal Zsír: 6,40g Tel.zsír.: 0,99g Feh.: 10,15g CH: 54,45g H.Cuk: 9,25g Só: 0,60g Ca: 192,50mg		
<b>Ebéd</b>	Vajgaluska leves <sup>1,3,9</sup> Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> Sertés apró <sup>1</sup> Kenyer (félbarna) <sup>1</sup>  E: 810kcal Zsír: 40,22g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 34,58g CH: 72,94g H.Cuk: 1,82g Só: 0,97g Ca: 121,53mg	Betyár leves <sup>1,7,9</sup> Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1,3</sup> savanyúság-cékla <sup>10</sup> mandarin  E: 791kcal Zsír: 33,45g Tel.zsír.: 4,10g Feh.: 27,13g CH: 87,51g H.Cuk: g Só: 1,32g Ca: 125,44mg	Rántott leves, pirított zsemlekocka <sup>1</sup> Boszorkány pecsenye <sup>1,7</sup> Párolt rizs  E: 701kcal Zsír: 27,84g Tel.zsír.: 3,35g Feh.: 25,27g CH: 85,05g H.Cuk: g Só: 0,62g Ca: 77,70mg	Fokhagymakrémeleves <sup>1</sup> Alma Szárnyasrizottó bulgurral <sup>7</sup>  E: 592kcal Zsír: 18,05g Tel.zsír.: g Feh.: 35,21g CH: 73,03g H.Cuk: 15,24g Só: 1,12g Ca: 127,06mg	Alföldi zöldségleves <sup>9</sup> Székelykáposzta <sup>1,7</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 684kcal Zsír: 36,89g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 27,58g CH: 55,31g H.Cuk: 1,13g Só: 0,96g Ca: 147,67mg		
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Vegetáriánus pástétom olivával Uborka/kigyó/  E: 111kcal Zsír: 2,69g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 3,44g CH: 16,40g H.Cuk: 1,19g Só: 0,50g Ca: 5,95mg	Csirkemellsonka <sup>6</sup> Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Retek jégcsap Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 170kcal Zsír: 3,19g Tel.zsír.: 0,53g Feh.: 14,32g CH: 19,81g H.Cuk: 1,15g Só: 1,66g Ca: 14,77mg	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY <sup>7</sup>  E: 136kcal Zsír: 5,25g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 5,39g CH: 15,37g H.Cuk: 0,16g Só: 0,73g Ca: 65,94mg	Császárszemle <sup>1,7</sup> Tonhalkrém <sup>4,10</sup> paprika  E: 212kcal Zsír: 6,04g Tel.zsír.: g Feh.: 6,10g CH: 11,85g H.Cuk: 0,01g Só: 0,31g Ca: 68,19mg	PÓRÉHAGYMA Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> Párizsi felvágott  E: 204kcal Zsír: 6,63g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 7,49g CH: 26,23g H.Cuk: g Só: 1,31g Ca: 19,82mg		
Energia:	1 120,08kcal	1 289,13kcal	1 218,51kcal	1 164,28kcal	1 206,67kcal	kcal	kcal
Zsír:	51,11g	47,14g	41,19g	39,09g	49,92g	g	g
Telített zsírsav:	5,33g	9,88g	5,65g	3,08g	1,03g	g	g
Fehérje:	44,87g	50,54g	44,15g	58,51g	45,22g	g	g
Szénhidrát:	111,65g	155,88g	163,66g	121,43g	135,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	3,01g	1,15g	26,49g	15,25g	10,38g	g	g
Só:	1,95g	4,08g	1,71g	3,80g	2,86g	g	g
Ca:	367,48mg	513,71mg	428,77mg	450,24mg	359,99mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!