

## Alsós

## Étlap

2025. február 17 - 2025. február 23

Étkezés	2025.02.17 Hétfő	2025.02.18 Kedd	2025.02.19 Szerda	2025.02.20 Csütörtök	2025.02.21 Péntek	2025.02.22 Szombat	2025.02.23 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	<b>Kakaó ital<sup>7</sup></b> <b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b> E: 298kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 44,56g Só: 0,71g Zsír: 7,70g Feh.: 12,17g H.Cuk: 11,75g Ca: 287,54mg	<b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b> <b>Vaniliás tej<sup>7</sup></b> <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> <b>paprika</b> E: 283kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 29,65g Só: 0,98g Zsír: 10,26g Feh.: 16,31g H.Cuk: 13,25g Ca: 320,77mg	<b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> <b>MÉZ</b> <b>Liga margarin 20%</b> <b>Zsirtartalmú</b> <b>Graham kenyér</b> E: 267kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 41,60g Só: 1,09g Zsír: 5,90g Feh.: 10,53g H.Cuk: 17,40g Ca: 242,50mg	<b>Tejbedara (tejbegríz)</b> <b>fahéjas szórattal<sup>1,7</sup></b> E: 414kcal Tel.zsír.: 1,88g CH: 60,74g Só: 0,60g Zsír: 13,88g Feh.: 11,64g H.Cuk: 18,00g Ca: 288,24mg	<b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Liga margarin 20%</b> <b>Zsirtartalmú</b> <b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 247kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,80g Só: 1,73g Zsír: 3,21g Feh.: 16,08g H.Cuk: 8,06g Ca: 18,82mg		
<b>Ebéd</b>	<b>Fejtett bableves<sup>1,3,9</sup></b> <b>Alma</b> <b>Borsos tokány</b> <b>sertésből</b> <b>Párolt rizs</b> E: 729kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 91,15g Só: 0,28g Zsír: 28,30g Feh.: 24,40g H.Cuk: 15,73g Ca: 53,05mg	<b>Zellerleves<sup>1,9</sup></b> <b>Natúr sertésszelet<sup>1</sup></b> <b>Vadasmártás<sup>1,7,9,10</sup></b> <b>Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 600kcal Tel.zsír.: 2,08g CH: 83,51g Só: 1,34g Zsír: 16,25g Feh.: 27,33g H.Cuk: 5,38g Ca: 136,72mg	<b>Húsleves (sertés),</b> <b>cérumetéllel<sup>1,3,9</sup></b> <b>Főtt hús</b> <b>Paradicsomos</b> <b>káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> <b>Kenyer (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 710kcal Tel.zsír.: 0,03g CH: 94,18g Só: 2,44g Zsír: 14,42g Feh.: 43,60g H.Cuk: 27,14g Ca: 104,25mg	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> <b>Gombás</b> <b>csirkepaprikás<sup>1,7</sup></b> <b>Tarhonya köret<sup>1,3</sup></b> E: 708kcal Tel.zsír.: g CH: 65,96g Só: 0,49g Zsír: 30,48g Feh.: 38,82g H.Cuk: g Ca: 133,28mg	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> <b>Vagdalt<sup>1,3</sup></b> <b>Burgonyafőzelék,</b> <b>majorannával<sup>1,7</sup></b> <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 793kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 87,55g Só: 1,20g Zsír: 31,19g Feh.: 32,30g H.Cuk: 0,32g Ca: 110,74mg		
<b>Uzsonna</b>	<b>Szárnyas húskrém</b> <b>kígyó uborka</b> <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 253kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 25,10g Só: 0,96g Zsír: 11,72g Feh.: 9,81g H.Cuk: g Ca: 24,00mg	<b>Sajt, medve(140g/ db)<sup>7</sup></b> <b>kifli<sup>1,3,7</sup></b> <b>mandarin</b> E: 219kcal Tel.zsír.: g CH: 29,38g Só: 1,13g Zsír: 7,43g Feh.: 8,31g H.Cuk: g Ca: 20,20mg	<b>Kapros túrókrém<sup>7</sup></b> <b>Teljes kiörlésű</b> <b>zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> <b>lilahagyma</b> E: 168kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 20,43g Só: 0,45g Zsír: 4,48g Feh.: 9,89g H.Cuk: 0,16g Ca: 61,95mg	<b>Sonkakrém</b> <b>Sárgarépa chips</b> <b>Teljes kiörlésű</b> <b>zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 155kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 18,57g Só: 0,78g Zsír: 4,94g Feh.: 7,64g H.Cuk: 2,24g Ca: 24,34mg	<b>Kenőmájas<sup>6,7</sup></b> <b>Császárszemle (44 G)<sup>1,7</sup></b> <b>kaliforniai paprika</b> E: 224kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 12,67g Só: 0,79g Zsír: 7,26g Feh.: 5,48g H.Cuk: g Ca: 26,45mg		
Energia:	1 279,77kcal	1 102,60kcal	1 144,03kcal	1 277,12kcal	1 263,85kcal	kcal	kcal
Zsír:	47,73g	33,94g	24,80g	49,29g	41,66g	g	g
Telített zsírsav:	4,49g	4,61g	4,43g	2,15g	2,85g	g	g
Fehérje:	46,38g	51,95g	64,02g	58,10g	53,86g	g	g
Szénhidrát:	160,81g	142,54g	156,22g	145,27g	136,01g	g	g
Hozzáadott cukor:	27,48g	18,63g	44,70g	20,24g	8,38g	g	g
Só:	1,95g	3,45g	3,98g	1,88g	3,72g	g	g
Ca:	364,59mg	477,69mg	408,70mg	445,86mg	156,00mg	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!