

Alsós

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 24

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek	2024.11.23 Szombat	2024.11.24 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Sárgarépa chips Tea Sajtkrém , félzsíros Sajtmester teljesörlesű kenyér <sup>1</sup>  E: 242kcal Zsír: 2,40g Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 5,77g CH: 46,59g H.Cuk: 20,70g Só: 0,93g Ca: 88,40mg	Kakaó ital <sup>7</sup> Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup>  E: 265kcal Zsír: 6,84g Tel.zsír.: 2,06g Feh.: 10,53g CH: 39,87g H.Cuk: 9,40g Só: 0,63g Ca: 230,04mg	Tojás karika <sup>3</sup> Tej <sup>7</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlesű kenyér <sup>1</sup>  E: 318kcal Zsír: 11,53g Tel.zsír.: 2,54g Feh.: 15,24g CH: 36,24g H.Cuk: 11,75g Só: 1,34g Ca: 312,10mg	Karamellás tej <sup>7</sup> Fatörzs kifli 60 g <sup>1,3,7</sup>  E: 298kcal Zsír: 5,99g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 6,00g CH: 51,72g H.Cuk: 29,40g Só: 0,51g Ca: 230,00mg	Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup> kifli <sup>1,3</sup>  E: 197kcal Zsír: 3,28g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 9,76g CH: 32,20g H.Cuk: 9,40g Só: 0,89g Ca: 238,44mg		
<b>Ebéd</b>	Csontleves <sup>1,3</sup> Sóskamártás <sup>1,7</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya fél adag  E: 748kcal Zsír: 34,03g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 24,22g CH: 73,38g H.Cuk: 13,05g Só: 0,97g Ca: 402,90mg	Zellerleves (magyaros) tésztával <sup>1,3,9</sup> Gránátos (burgonyás) kocka <sup>1,3</sup> MANDARIN  E: 720kcal Zsír: 31,49g Tel.zsír.: g Feh.: 15,63g CH: 89,27g H.Cuk: 1,40g Só: 0,54g Ca: 58,76mg	Vajgaluska leves <sup>1,3,9</sup> Lecsós sertésszelet Párolt bulgur  E: 645kcal Zsír: 27,75g Tel.zsír.: 2,00g Feh.: 30,11g CH: 70,08g H.Cuk: 1,86g Só: 0,75g Ca: 50,75mg	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> Sertésrizottó <sup>7</sup>  E: 696kcal Zsír: 29,15g Tel.zsír.: 3,28g Feh.: 26,00g CH: 78,75g H.Cuk: 8,00g Só: 0,89g Ca: 115,30mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Székelykáposzta <sup>1,7</sup> teljesörlesű kenyér <sup>1</sup>  E: 736kcal Zsír: 41,78g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 27,81g CH: 58,61g H.Cuk: 0,32g Só: 1,18g Ca: 154,92mg		
<b>Uzsonna</b>	Császárzsemle <sup>1,7</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú Párizsi felvágott Uborka/kigyó/  E: 212kcal Zsír: 7,46g Tel.zsír.: g Feh.: 3,59g CH: 11,00g H.Cuk: 0,73g Só: 0,61g Ca: 24,06mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> teljesörlesű kenyér <sup>1</sup> kaliforniai paprika  E: 202kcal Zsír: 5,37g Tel.zsír.: 0,05g Feh.: 8,62g CH: 27,71g H.Cuk: 0,01g Só: 0,88g Ca: 60,24mg	Banán Májpástétom <sup>10</sup> Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 319kcal Zsír: 3,29g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 10,40g CH: 61,13g H.Cuk: g Só: 0,28g Ca: 17,88mg	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörlesű zsemle , reték <sup>1,6,7</sup>  E: 125kcal Zsír: 1,06g Tel.zsír.: 0,59g Feh.: 9,13g CH: 18,60g H.Cuk: 0,16g Só: 0,48g Ca: 71,62mg	Alma Túrós táská (50 G) <sup>1,7</sup>  E: 272kcal Zsír: 4,71g Tel.zsír.: 1,60g Feh.: 8,83g CH: 45,93g H.Cuk: 17,97g Só: 0,76g Ca: 0,01mg		
Energia:	1 201,47kcal	1 187,81kcal	1 281,66kcal	1 118,72kcal	1 204,86kcal	kcal	kcal
Zsír:	43,89g	43,71g	42,57g	36,19g	49,77g	g	g
Telített zsírsav:	2,45g	2,11g	4,77g	5,87g	3,64g	g	g
Fehérje:	33,58g	34,78g	55,75g	41,13g	46,40g	g	g
Szénhidrát:	130,96g	156,85g	167,45g	149,07g	136,74g	g	g
Hozzáadott cukor:	34,47g	10,81g	13,61g	37,56g	27,69g	g	g
Só:	2,51g	2,05g	2,37g	1,88g	2,83g	g	g
Ca:	515,35mg	349,03mg	380,72mg	416,92mg	393,37mg	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!