

Alsós

Étlap

2024. november 25 - 2024. december 1

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek	2024.11.30 Szombat	2024.12.01 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	100 %-os gyümölcslé Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup> Sajt, medve(140g/db) <sup>7</sup>  E: 229kcal Tel.zsír.: g CH: 30,73g Só: 0,71g Zsír: 7,80g Feh.: 5,20g H.Cuk: 17,40g Ca: 0,26mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 332kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 60,76g Só: 0,34g Zsír: 4,20g Feh.: 12,33g H.Cuk: 16,98g Ca: 292,70mg	Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup> KUGLÓF <sup>1,3,7</sup>  E: 286kcal Tel.zsír.: 2,50g CH: 40,75g Só: 0,35g Zsír: 8,10g Feh.: 12,50g H.Cuk: 17,10g Ca: 287,50mg	SAJTOS PÁRIZSI <sup>7</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> kaliforniai paprika Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup>  E: 272kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 34,20g Só: 1,27g Zsír: 7,92g Feh.: 14,22g H.Cuk: 11,75g Ca: 306,75mg	Tejeskávé <sup>7</sup> Graham kenyér paradicsom VAJKRÉM <sup>7</sup>  E: 341kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 50,58g Só: 1,09g Zsír: 8,78g Feh.: 12,75g H.Cuk: 22,83g Ca: 308,20mg		
<b>Ebéd</b>	Csontleves <sup>1,3</sup> Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> Sertés pörkölt feltét <sup>1</sup> Túrórudj <sup>5,7</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 781kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 82,26g Só: 0,89g Zsír: 35,29g Feh.: 36,21g H.Cuk: 12,99g Ca: 90,09mg	Fokhagymakrémléves <sup>1</sup> Sertésszelet vadas mártással <sup>1,7,9,10</sup> Szárzattészta, köret <sup>1,3</sup>  E: 626kcal Tel.zsír.: 2,33g CH: 72,68g Só: 1,53g Zsír: 23,39g Feh.: 27,62g H.Cuk: 3,00g Ca: 109,07mg	Tavaszi leves <sup>1,9</sup> Vagdalt csirkéből <sup>1,3</sup> Burgonyafőzelék, majorannával <sup>1,7</sup> Kenyér (félbarna) <sup>1</sup>  E: 738kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 81,50g Só: 1,28g Zsír: 28,00g Feh.: 32,47g H.Cuk: 3,25g Ca: 89,20mg	Csurgatott tésztaleves <sup>1,3</sup> Rakott kelkáposzta <sup>7</sup>  E: 617kcal Tel.zsír.: 5,39g CH: 59,29g Só: 0,53g Zsír: 27,81g Feh.: 28,19g H.Cuk: 0,02g Ca: 214,54mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből <sup>1,3,9</sup> Banán Sós stangli <sup>1,3,7</sup>  E: 774kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 101,58g Só: 0,83g Zsír: 23,73g Feh.: 27,61g H.Cuk: 4,78g Ca: 79,39mg		
<b>Uzsonna</b>	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Retek Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 182kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,95g Só: 0,65g Zsír: 7,83g Feh.: 8,89g H.Cuk: 1,15g Ca: 25,42mg	Zala felvágott <sup>6</sup> Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsírtartalmú  E: 167kcal Tel.zsír.: 2,09g CH: 17,20g Só: 1,11g Zsír: 7,41g Feh.: 6,88g H.Cuk: 0,16g Ca: 11,04mg	Szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Uborka/kigyó/  E: 181kcal Tel.zsír.: 0,14g CH: 8,61g Só: 0,35g Zsír: 13,05g Feh.: 6,79g H.Cuk: 0,99g Ca: 5,98mg	Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup> Alma  E: 277kcal Tel.zsír.: g CH: 51,29g Só: 0,01g Zsír: 5,95g Feh.: 5,17g H.Cuk: 13,97g Ca: 0,01mg	Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Tojás karika <sup>3</sup> Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Retek jégcsap  E: 166kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,61g Só: 0,48g Zsír: 7,37g Feh.: 6,61g H.Cuk: 1,15g Ca: 16,76mg		
Energia:	1 191,51kcal	1 124,97kcal	1 204,68kcal	1 166,33kcal	1 280,75kcal	kcal	kcal
Zsír:	50,92g	35,01g	49,15g	41,68g	39,87g	g	g
Telített zsírsav:	4,86g	6,47g	2,80g	7,93g	3,17g	g	g
Fehérje:	50,30g	46,83g	51,75g	47,57g	46,97g	g	g
Szénhidrát:	129,94g	150,65g	130,86g	144,77g	168,76g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,54g	20,14g	21,34g	25,74g	28,76g	g	g
Só:	2,26g	2,98g	1,98g	1,81g	2,40g	g	g
Ca:	115,77mg	412,81mg	382,68mg	521,29mg	404,34mg	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!