

Alsós

Étlap

2024. december 2 - 2024. december 8

Étkezés	2024.12.02 Hétfő	2024.12.03 Kedd	2024.12.04 Szerda	2024.12.05 Csütörtök	2024.12.06 Péntek	2024.12.07 Szombat	2024.12.08 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcsstea Sajtkrém , félzsíros Sajtmester teljesörlésű kenyér ¹ E: 197kcal Zsír: 2,49g Tel.zsír.: 0,94g Feh.: 6,14g CH: 34,92g H.Cuk: 5,54g Só: 1,06g Ca: 72,99mg	Kenőmájás ^{6,7} Paradicsom Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ E: 337kcal Zsír: 10,43g Tel.zsír.: 5,08g Feh.: 16,26g CH: 42,11g H.Cuk: 11,75g Só: 1,84g Ca: 310,19mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL kifli ^{1,3} E: 209kcal Zsír: 5,08g Tel.zsír.: 3,15g Feh.: 8,86g CH: 29,70g H.Cuk: 6,90g Só: 0,83g Ca: 188,44mg	Tejeskávé ⁷ BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 310kcal Zsír: 6,79g Tel.zsír.: 2,01g Feh.: 10,80g CH: 50,58g H.Cuk: 24,48g Só: 0,27g Ca: 230,00mg	Tonhalkrém ^{4,10} Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ E: 301kcal Zsír: 8,40g Tel.zsír.: 2,04g Feh.: 15,00g CH: 38,95g H.Cuk: 9,41g Só: 1,29g Ca: 289,73mg	Vaniliás tej ⁷ Szárnyasmájkrém ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ paprika E: 304kcal Zsír: 6,78g Tel.zsír.: 2,54g Feh.: 14,28g CH: 44,19g H.Cuk: 13,25g Só: 1,29g Ca: 312,50mg	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Finomfőzelék ^{1,7} MANDARIN VIRSLI Kenyér (félbarna) ¹ E: 844kcal Zsír: 32,36g Tel.zsír.: 3,95g Feh.: 24,36g CH: 109,80g H.Cuk: 7,52g Só: 0,80g Ca: 215,46mg	Tarhonyaleves ^{1,3,9} Borsos tokány sertésből Párolt bulgur Csemege uborka E: 670kcal Zsír: 28,91g Tel.zsír.: 1,14g Feh.: 27,16g CH: 76,56g H.Cuk: 0,80g Só: 0,39g Ca: 50,99mg	Brokkoli leves ^{1,9} Rántott sertés karaj ^{1,5} Párolt rizs Céklasaláta E: 784kcal Zsír: 28,37g Tel.zsír.: 1,19g Feh.: 29,88g CH: 98,50g H.Cuk: 3,05g Só: 1,13g Ca: 77,25mg	Betyár leves ^{1,7,9} Parajos penne ^{1,3,7} E: 725kcal Zsír: 36,18g Tel.zsír.: 1,03g Feh.: 33,47g CH: 62,82g H.Cuk: 1,05g Só: 1,34g Ca: 283,29mg	Zöldségleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Zöldbabfőzelék ^{1,7} Kenyér (félbarna) ¹ E: 674kcal Zsír: 37,83g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 25,57g CH: 54,28g H.Cuk: 0,74g Só: 1,10g Ca: 84,12mg	Almaleves ¹ Gombás rizseshús Csemege uborka E: 690kcal Zsír: 32,88g Tel.zsír.: 1,11g Feh.: 21,71g CH: 74,45g H.Cuk: 16,92g Só: 0,46g Ca: 45,16mg	
Uzsonna	Soproni felvágott Vizes zsemle (54 G) ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú Uborka/kigyó/ E: 222kcal Zsír: 6,23g Tel.zsír.: g Feh.: 9,10g CH: 31,72g H.Cuk: 0,91g Só: 0,57g Ca: 5,95mg	Körte Liga margarin 20% Zsírtartalmú Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 142kcal Zsír: 2,96g Tel.zsír.: g Feh.: 0,53g CH: 26,10g H.Cuk: g Só: 0,26g Ca: 18,84mg	Körözött ⁷ Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 199kcal Zsír: 7,00g Tel.zsír.: 3,65g Feh.: 12,20g CH: 20,10g H.Cuk: 0,16g Só: 0,47g Ca: 77,77mg	Zöldáru paprika Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsírtartalmú gépsonka E: 137kcal Zsír: 3,98g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 7,62g CH: 16,49g H.Cuk: 0,16g Só: 0,72g Ca: 15,62mg	Tojáskarika ⁹ Graham zsemle 50g ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú Retek hónapos E: 134kcal Zsír: 5,04g Tel.zsír.: g Feh.: 5,88g CH: 15,01g H.Cuk: g Só: 0,55g Ca: 32,55mg	Sajt, medve(140g/ db) ⁷ Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 147kcal Zsír: 7,60g Tel.zsír.: g Feh.: 4,20g CH: 13,33g H.Cuk: g Só: 0,67g Ca: 0,26mg	
Energia:	1 263,64kcal	1 150,11kcal	1 190,90kcal	1 172,34kcal	1 109,40kcal	1 141,69kcal	kcal
Zsír:	41,08g	42,30g	40,45g	46,95g	51,27g	47,26g	g
Telített zsírsav:	4,89g	6,22g	8,00g	3,79g	2,05g	3,65g	g
Fehérje:	39,60g	43,95g	50,94g	51,89g	46,45g	40,19g	g
Szénhidrát:	176,43g	144,78g	148,30g	129,90g	108,24g	131,97g	g
Hozzáadott cukor:	13,97g	12,55g	10,11g	25,69g	10,15g	30,17g	g
Só:	2,43g	2,49g	2,42g	2,32g	2,94g	2,42g	g
Ca:	294,40mg	380,02mg	343,46mg	528,91mg	406,41mg	357,92mg	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!