

## Alsós

## Étlap

2024. december 16 - 2024. december 22

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek	2024.12.21 Szombat	2024.12.22 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> Szárnyasmájkrem <sup>7</sup>  E: 234kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 38,03g Só: 0,96g Zsír: 4,69g Feh.: 7,11g H.Cuk: 8,06g Ca: 19,99mg	KEFÍR FALUSI 1,5 DL kifli <sup>1,3</sup>  E: 209kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 29,70g Só: 0,83g Zsír: 5,08g Feh.: 8,86g H.Cuk: 6,90g Ca: 188,44mg	Zöldfűszeres vajkrém <sup>7</sup> Karamellás tej <sup>7</sup> Graham kenyér paradicsom  E: 347kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 55,65g Só: 1,02g Zsír: 8,00g Feh.: 11,15g H.Cuk: 29,40g Ca: 250,70mg	Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup> KUGLÓF <sup>1,3,7</sup>  E: 264kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 38,40g Só: 0,29g Zsír: 7,35g Feh.: 11,00g H.Cuk: 14,75g Ca: 230,00mg	Tej <sup>7</sup> Graham kenyér paradicsom magyaros vajkrém <sup>7</sup>  E: 327kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 38,84g Só: 1,09g Zsír: 12,55g Feh.: 12,87g H.Cuk: 11,75g Ca: 309,40mg		
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,9</sup> Bolognai spagetti <sup>1,7</sup>  E: 651kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 56,55g Só: 0,99g Zsír: 30,88g Feh.: 34,02g H.Cuk: 1,33g Ca: 139,01mg	Grízgaluska leves <sup>1,3,9</sup> Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> Sertéspörkölt Kenyer (félbarna) <sup>1</sup> Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. <sup>1,3,5,7</sup>  E: 750kcal Tel.zsír.: 1,43g CH: 64,63g Só: 1,27g Zsír: 40,22g Feh.: 27,42g H.Cuk: 4,51g Ca: 68,92mg	Zöldség krémleves <sup>9</sup> Budapest sertésragu Párolt rizs Vitamin saláta  E: 705kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 93,05g Só: 0,87g Zsír: 22,30g Feh.: 30,17g H.Cuk: 11,47g Ca: 37,91mg	Karfiolleves <sup>1,9</sup> Csirkepaprikás <sup>7</sup> Párolt bulgur MANDARIN  E: 800kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 85,42g Só: 1,35g Zsír: 46,78g Feh.: 28,43g H.Cuk: 1,59g Ca: 63,01mg	Sóskafeves főtt tojás kockával <sup>1,3,7</sup> Panírozott halrudacska / tepsiben sütve) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup> Rizi-bizi Csemege uborka  E: 643kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 82,21g Só: 0,92g Zsír: 23,51g Feh.: 22,06g H.Cuk: 10,41g Ca: 100,33mg		
<b>Uzsonna</b>	Pulyka sonka Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú Uborka/kigyó/  E: 235kcal Tel.zsír.: 0,37g CH: 33,41g Só: 1,06g Zsír: 5,55g Feh.: 12,69g H.Cuk: 0,91g Ca: 34,76mg	Tojáskrém <sup>3,7,10</sup> Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> PÓRÉHAGYMA  E: 193kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 19,00g Só: 0,64g Zsír: 7,93g Feh.: 9,39g H.Cuk: 0,16g Ca: 25,45mg	Zala felvágott <sup>6</sup> Alma Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 191kcal Tel.zsír.: 2,32g CH: 20,24g Só: 1,05g Zsír: 8,85g Feh.: 6,34g H.Cuk: 14,05g Ca: 9,10mg	Szárnyas húskrém Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup> paprika  E: 224kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 16,84g Só: 0,56g Zsír: 13,37g Feh.: 8,17g H.Cuk: 0,16g Ca: 14,94mg	Alma Teljes kiörlésű mini kalács 50g <sup>1,3,7</sup>  E: 135kcal Tel.zsír.: g CH: 24,33g Só: 0,16g Zsír: 2,49g Feh.: 2,56g H.Cuk: 13,97g Ca: 0,01mg		
Energia:	1 119,54kcal	1 151,46kcal	1 243,31kcal	1 288,13kcal	1 104,89kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,12g	53,23g	39,15g	67,50g	38,55g	g	g
Telített zsírsav:	3,67g	4,85g	5,16g	2,29g	4,75g	g	g
Fehérje:	53,82g	45,67g	47,66g	47,60g	37,48g	g	g
Szénhidrát:	127,98g	113,33g	168,94g	140,66g	145,38g	g	g
Hozzáadott cukor:	10,30g	11,58g	54,92g	16,50g	36,13g	g	g
Só:	3,02g	2,74g	2,94g	2,19g	2,16g	g	g
Ca:	193,76mg	282,81mg	297,70mg	307,95mg	409,74mg	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!