

**Tejmentes 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 Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> Rizsital  E: 195kcal Zsír: 3,82g Tel.zsír.: 0,17g Feh.: 3,47g CH: 35,84g H.Cuk: 11,83g Só: 0,74g Ca: 207,40mg	Kakaó ital Rizsitalból Extrudált kenyér  E: 335kcal Zsír: 4,04g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 7,71g CH: 64,39g H.Cuk: 22,44g Só: 0,55g Ca: 240,00mg	Tojás karika <sup>3</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup> Liga margarin 20% Zsirtartalmú Rizsital  E: 266kcal Zsír: 9,02g Tel.zsír.: 0,22g Feh.: 6,38g CH: 38,79g H.Cuk: 13,00g Só: 0,90g Ca: 258,60mg	Vaniliás rizsital Extrudált kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú  E: 344kcal Zsír: 6,52g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 6,10g CH: 62,89g H.Cuk: 23,43g Só: 0,71g Ca: 240,00mg	Mini kifli 30 g <sup>1,7</sup> Rizsital Liga margarin 20% Zsirtartalmú MÉZ  E: 220kcal Zsír: 3,33g Tel.zsír.: 0,40g Feh.: 1,37g CH: 47,49g H.Cuk: 28,45g Só: 0,38g Ca: 302,25mg		
<b>Ebéd</b>	Csontleves <sup>1,3</sup> Sóskamártás <sup>1</sup> Főtt tojás <sup>3</sup> Tört burgonya fél adag  E: 651kcal Zsír: 29,38g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 18,34g CH: 65,11g H.Cuk: 6,00g Só: 0,68g Ca: 160,40mg	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>9</sup>  E: 590kcal Zsír: 23,24g Tel.zsír.: 0,12g Feh.: 22,11g CH: 71,46g H.Cuk: 10,65g Só: 1,47g Ca: 40,77mg	Zöldségleves <sup>1,9</sup> Székelykáposzta tejmentes <sup>1,9</sup> teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 598kcal Zsír: 27,91g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 27,50g CH: 55,69g H.Cuk: 1,38g Só: 0,92g Ca: 84,87mg		
<b>Uzsonna</b>	Banán Liga margarin 20% Zsirtartalmú Párizsi felvágott Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 339kcal Zsír: 6,37g Tel.zsír.: g Feh.: 8,64g CH: 60,79g H.Cuk: 0,91g Só: 0,49g Ca: 15,55mg	Tonhalkrém <sup>4,10</sup> Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér <sup>1</sup>  E: 193kcal Zsír: 5,22g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 8,39g CH: 26,08g H.Cuk: 0,01g Só: 0,87g Ca: 56,74mg	Májpástétom <sup>10</sup> Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup>  E: 193kcal Zsír: 3,17g Tel.zsír.: 0,23g Feh.: 8,84g CH: 32,09g H.Cuk: g Só: 0,21g Ca: 10,68mg	Körözött kölesből <sup>1</sup> Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup>  E: 234kcal Zsír: 7,41g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 5,36g CH: 33,03g H.Cuk: 0,16g Só: 0,41g Ca: 6,25mg	Alma lekváros levél  E: 324kcal Zsír: 10,18g Tel.zsír.: g Feh.: 3,85g CH: 52,19g H.Cuk: 13,97g Só: 0,25g Ca: 0,01mg		
Energia:	1 184,95kcal	1 248,46kcal	1 103,21kcal	1 168,34kcal	1 142,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	39,57g	40,76g	39,94g	37,17g	41,43g	g	g
Telített zsírsav:	0,19g	0,24g	2,46g	0,59g	0,44g	g	g
Fehérje:	30,45g	31,73g	45,33g	33,57g	32,72g	g	g
Szénhidrát:	161,74g	179,74g	140,96g	167,39g	155,36g	g	g
Hozzáadott cukor:	18,74g	23,85g	14,86g	34,24g	43,80g	g	g
Só:	1,91g	1,97g	1,86g	2,59g	1,55g	g	g
Ca:	383,35mg	355,49mg	320,03mg	287,03mg	387,13mg	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!