

Tejmentes 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
Tízórai	100 %-os gyümölcslé Szójas korpás kifli ^{1,6} E: 173kcal Zsír: 1,10g Tel.zsír: g Feh.: 1,00g CH: 34,88g H.Cuk: 17,40g Só: 0,30g Ca: mg	Tejbebríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes ¹ E: 324kcal Zsír: 2,36g Tel.zsír: 0,23g Feh.: 4,11g CH: 71,61g H.Cuk: 32,94g Só: 0,23g Ca: 282,74mg	Gabona pehely ¹ Rizsital E: 276kcal Zsír: 5,52g Tel.zsír: 1,96g Feh.: 2,24g CH: 54,36g H.Cuk: 13,00g Só: 0,90g Ca: 346,80mg	Csirkemellsonka ⁶ teljesörlésű kenyér ¹ kaliforniai paprika Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 265kcal Zsír: 4,02g Tel.zsír: 0,33g Feh.: 17,22g CH: 37,47g H.Cuk: g Só: 2,20g Ca: 32,41mg	Tejeskávé rizsitalból paradicsom Graham kenyér Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 246kcal Zsír: 3,61g Tel.zsír: 0,26g Feh.: 3,54g CH: 49,29g H.Cuk: 19,25g Só: 0,75g Ca: 311,70mg		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} Lencsefőzelék tejmentes ^{1,10} Sertés pörkölt feltét ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 636kcal Zsír: 13,10g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 33,97g CH: 76,55g H.Cuk: 0,63g Só: 0,91g Ca: 25,04mg	Fokhagymakrémléves ¹ Sertésszelet vadas mártással tejmentes ^{1,9,10} Száraztészta, köret ^{1,3} E: 625kcal Zsír: 23,54g Tel.zsír: 0,47g Feh.: 27,23g CH: 72,73g H.Cuk: 3,00g Só: 1,49g Ca: 79,07mg	Tavaszi leves ^{1,9} Vagdalt csirkéből ^{1,3} Burgonyafőzelék tejmentes ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 666kcal Zsír: 22,13g Tel.zsír: 0,16g Feh.: 30,51g CH: 79,08g H.Cuk: 3,25g Só: 1,02g Ca: 48,37mg	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} Rakott kelkáposzta tejmentes ⁹ alma E: 561kcal Zsír: 24,14g Tel.zsír: 0,52g Feh.: 28,03g CH: 54,46g H.Cuk: 8,73g Só: 0,56g Ca: 158,78mg	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} Sós stangli tejmentes ^{1,3} Banán E: 836kcal Zsír: 24,01g Tel.zsír: 0,06g Feh.: 30,21g CH: 118,90g H.Cuk: 4,22g Só: 0,97g Ca: 116,69mg		
Uzsonna	Retek Tojáskrém tejmentes ^{3,10} Oreó keksz ¹ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 320kcal Zsír: 12,58g Tel.zsír: 1,62g Feh.: 10,12g CH: 38,64g H.Cuk: 8,83g Só: 0,95g Ca: 31,18mg	Zala felvágott ⁶ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Kaliforniai Paprika Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 167kcal Zsír: 7,41g Tel.zsír: 2,09g Feh.: 6,88g CH: 17,20g H.Cuk: 0,16g Só: 1,11g Ca: 11,04mg	Szárnyas húskrém Uborka/kigyó/ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 178kcal Zsír: 13,03g Tel.zsír: 0,14g Feh.: 6,59g CH: 8,27g H.Cuk: 0,63g Só: 0,35g Ca: 5,98mg	Kakaós csiga házi tejmentes és tojás mentes ¹ Banánturmix tejmentes E: 297kcal Zsír: 3,11g Tel.zsír: 0,30g Feh.: 3,97g CH: 63,96g H.Cuk: 23,87g Só: 0,33g Ca: 377,17mg	Tojás karika ³ Retek hónapos Liga margarin 20% Zsirtartalmú Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 134kcal Zsír: 4,32g Tel.zsír: 0,27g Feh.: 6,19g CH: 15,99g H.Cuk: 0,16g Só: 0,50g Ca: 25,44mg		
Energia:	1 129,53kcal	1 115,23kcal	1 119,41kcal	1 122,80kcal	1 216,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	26,78g	33,31g	40,68g	31,28g	31,94g	g	g
Telített zsírsav:	1,62g	2,79g	2,26g	1,15g	0,60g	g	g
Fehérje:	45,09g	38,21g	39,33g	49,23g	39,93g	g	g
Szénhidrát:	150,07g	161,54g	141,71g	155,90g	184,17g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,86g	36,09g	16,87g	32,60g	23,63g	g	g
Só:	2,16g	2,83g	2,28g	3,10g	2,22g	g	g
Ca:	56,22mg	372,85mg	401,15mg	568,36mg	453,83mg	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!