

Tejmentes alsós

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 15

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek	2024.12.14 Szombat	2024.12.15 Vasárnap	
Tízórai	Tojásrántotta zöldborsóval ³ 100 %-os gyümölcsle Graham kenyér E: 370kcal Zsír: 11,42g Tel.zsír.: g Feh.: 15,53g CH: 46,38g H.Cuk: 17,40g Só: 1,43g Ca: 49,32mg	Banánturmix tejmentes KEKSZ, KORPOVIT ^{1,3,7,8,11} E: 375kcal Zsír: 8,19g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 6,24g CH: 68,20g H.Cuk: 13,00g Só: 1,21g Ca: 289,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Kakaó ital Rizsitalból Liga margarin 20% Zsírtartalmú kaliforniai paprika E: 368kcal Zsír: 6,35g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 7,94g CH: 67,76g H.Cuk: 22,00g Só: 1,25g Ca: 261,49mg	Lekvár őszibarack Rizsital Kenyér (félbarna) ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 292kcal Zsír: 3,10g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 5,40g CH: 58,72g H.Cuk: 22,35g Só: 0,74g Ca: 250,00mg	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes Rizsital teljesőrlésű kenyér ¹ E: 270kcal Zsír: 5,53g Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 5,10g CH: 48,46g H.Cuk: 13,12g Só: 1,49g Ca: 255,00mg	Kukoricapehely Rizsital E: 258kcal Zsír: 1,84g Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 3,48g CH: 57,20g H.Cuk: 13,00g Só: 1,11g Ca: 245,20mg		
Ebéd	Frankfurti leves zöldségesen tejmentes ¹ Grízes (darás) tészta ^{1,3} Csemege uborka E: 747kcal Zsír: 27,88g Tel.zsír.: 1,88g Feh.: 22,93g CH: 97,06g H.Cuk: 1,64g Só: 0,61g Ca: 77,83mg	Szilvaleves tejmentes ¹ Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} Vágott vegyes savanyúság E: 593kcal Zsír: 13,68g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 28,54g CH: 86,39g H.Cuk: 13,46g Só: 0,49g Ca: 55,97mg	Csontleves ^{1,3} Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3} Kenyér (félbarna) ¹ E: 579kcal Zsír: 13,70g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 25,93g CH: 71,29g H.Cuk: 7,00g Só: 1,23g Ca: 49,26mg	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} Hagymás burgonya Tavaszi vagdalt ^{1,3} savanyúság-cékla ¹⁰ E: 765kcal Zsír: 28,39g Tel.zsír.: g Feh.: 24,55g CH: 82,14g H.Cuk: 0,49g Só: 0,88g Ca: 68,66mg	Brokkoli leves ^{1,9} Alma Boszorkány pecsenye tejmentes ¹ Párolt rizs E: 739kcal Zsír: 24,45g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 25,46g CH: 100,58g H.Cuk: 14,02g Só: 0,64g Ca: 51,00mg	Zöldségleves ^{1,9} Sárgaborsó főzelék ¹ Sertés apró ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 703kcal Zsír: 25,69g Tel.zsír.: 0,57g Feh.: 35,50g CH: 78,94g H.Cuk: 0,74g Só: 0,75g Ca: 41,71mg		
Uzsonna	Vegetáriánus pástétom olivával Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Retek jégcsap E: 113kcal Zsír: 2,69g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 3,54g CH: 16,65g H.Cuk: 1,27g Só: 0,51g Ca: 5,96mg	Körte Medvehagymás liga margarin teljesőrlésű kenyér ¹ E: 213kcal Zsír: 3,26g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 4,93g CH: 38,70g H.Cuk: g Só: 0,89g Ca: 33,84mg	Alma gépsonka Liga margarin 20% Zsírtartalmú Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 258kcal Zsír: 4,46g Tel.zsír.: 0,49g Feh.: 10,19g CH: 43,34g H.Cuk: 13,97g Só: 0,36g Ca: 10,83mg	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsírtartalmú Uborka/kigyó/ E: 55kcal Zsír: 1,27g Tel.zsír.: 0,14g Feh.: 1,81g CH: 8,46g H.Cuk: 0,99g Só: 0,25g Ca: 2,98mg	szezámagos kifli ¹ Tonhalkrém /Liga margarinnal ^{4,10} paprika E: 159kcal Zsír: 4,38g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 5,97g CH: 23,88g H.Cuk: g Só: 0,75g Ca: 36,24mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Retek Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 183kcal Zsír: 3,13g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,93g CH: 30,25g H.Cuk: 0,99g Só: 1,06g Ca: 18,01mg		
Energia:	1 229,92kcal	1 181,15kcal	1 204,31kcal	1 111,43kcal	1 167,77kcal	1 143,66kcal	kcal	
Zsír:	41,98g	25,13g	24,50g	32,76g	34,37g	30,66g	g	
Telített zsírsav:	4,17g	0,26g	0,79g	0,34g	1,22g	0,85g	g	
Fehérje:	41,99g	39,71g	44,06g	31,76g	36,53g	44,91g	g	
Szénhidrát:	160,09g	193,29g	182,39g	149,32g	172,91g	166,39g	g	
Hozzáadott cukor:	20,31g	26,46g	42,97g	23,83g	27,14g	14,73g	g	
Só:	2,55g	2,60g	2,84g	1,87g	2,89g	2,92g	g	
Ca:	133,10mg	379,30mg	321,58mg	321,64mg	342,24mg	304,92mg	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!