

Tejmentes 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	Gyümölcs tea Liga margarin 20% Zsirtartalmú teljesörlésű kenyér ¹ E: 197kcal Zsír: 3,09g Tel.zsír.: 0,04g Feh.: 5,36g CH: 34,40g H.Cuk: 5,06g Só: 1,04g Ca: 17,99mg	Paradicsom Rizsital Vegetáriánus pástétom olívaival teljesörlésű kenyér ¹ E: 300kcal Zsír: 4,94g Tel.zsír.: 2,26g Feh.: 6,35g CH: 54,69g H.Cuk: 13,12g Só: 1,25g Ca: 260,69mg	Sárgabarack lekvár KENYÉR (FEHÉR HÁZI JELLEGŰ) ¹ Rizsital E: 309kcal Zsír: 3,48g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 4,65g CH: 64,20g H.Cuk: 28,70g Só: 1,09g Ca: 250,00mg	Tejeskávé rizsitalból Liga margarin 20% Zsirtartalmú Extrudált kenyér E: 368kcal Zsír: 5,16g Tel.zsír.: 0,25g Feh.: 7,59g CH: 69,67g H.Cuk: 19,80g Só: 0,76g Ca: 300,00mg	Teljes kiörlésű kenyér ¹ Tonhalkrém ^{4,10} Rizsital E: 350kcal Zsír: 7,40g Tel.zsír.: 0,29g Feh.: 9,50g CH: 59,55g H.Cuk: 16,28g Só: 1,28g Ca: 359,73mg	Vaniliás rizsital Szárnyasmájkrém ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ paprika E: 310kcal Zsír: 4,42g Tel.zsír.: 0,24g Feh.: 6,18g CH: 59,78g H.Cuk: 22,99g Só: 1,00g Ca: 260,80mg	
Ebéd	Tojásleves ^{1,3} Finomfőzelék tejmentes ¹ MANDARIN Kenyér (félbarna) ¹ VIRSLI E: 873kcal Zsír: 27,13g Tel.zsír.: 1,45g Feh.: 17,36g CH: 136,44g H.Cuk: 2,60g Só: 0,43g Ca: 77,96mg	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 ^{1,3} 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 tejmentes ^{1,9} Parajos penne tejmentes ^{1,3} E: 667kcal Zsír: 26,62g Tel.zsír.: 0,83g Feh.: 27,07g CH: 76,13g H.Cuk: 0,11g Só: 0,86g Ca: 109,21mg	Zöldségleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ Kenyér (félbarna) ¹ E: 614kcal Zsír: 33,00g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 24,04g CH: 52,01g H.Cuk: 0,74g Só: 0,85g Ca: 44,51mg	Almaleves tejmentes ¹ Gombás rizseshús Csemege uborka E: 675kcal Zsír: 26,94g Tel.zsír.: 1,13g Feh.: 21,26g CH: 84,78g H.Cuk: 23,79g Só: 0,48g Ca: 76,15mg	
Uzsonna	Soproni felvágott Vizes zsemle (54 G) ¹ Liga margarin 20% Zsirtartalmú 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% Zsirtartalmú 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	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 78kcal Zsír: 3,40g Tel.zsír.: 0,14g Feh.: 2,18g CH: 9,29g H.Cuk: 0,20g Só: 0,70g Ca: 8,97mg	Zöldáru paprika Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsirtartalmú 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 ³ Graham zsemle 50g ¹ Retek hónapos Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 143kcal Zsír: 6,04g Tel.zsír.: g Feh.: 5,90g CH: 15,04g H.Cuk: g Só: 0,60g Ca: 32,55mg	Szójás korpás kifli ^{1,6} Liga margarin 20% Zsirtartalmú MÉZ E: 115kcal Zsír: 1,60g Tel.zsír.: g Feh.: 0,07g CH: 23,83g H.Cuk: 12,00g Só: 0,22g Ca: mg	
Energia:	1 292,51kcal	1 112,28kcal	1 171,14kcal	1 172,28kcal	1 107,83kcal	1 100,31kcal	kcal
Zsír:	36,45g	36,81g	35,24g	35,76g	46,45g	32,96g	g
Telített zsírsav:	1,49g	3,41g	1,53g	1,84g	0,30g	1,37g	g
Fehérje:	31,82g	34,04g	36,71g	42,28g	39,44g	27,51g	g
Szénhidrát:	202,55g	157,36g	171,99g	162,30g	126,60g	168,39g	g
Hozzáadott cukor:	8,57g	13,92g	31,95g	20,07g	17,00g	58,78g	g
Só:	2,04g	1,90g	2,91g	2,34g	2,72g	1,70g	g
Ca:	101,90mg	330,52mg	336,22mg	424,83mg	436,80mg	336,95mg	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!