

Tejmentes 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
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Gyümölcsstea Szárnyasmájkrém ⁷ teljesőrlésű kenyér ¹ E: 291kcal Zsír: 3,43g Tel.zsír.: 0,07g Feh.: 8,85g CH: 52,24g H.Cuk: 8,06g Só: 1,44g Ca: 27,99mg	Gabona pehely ¹ Rizszital E: 218kcal Zsír: 5,06g Tel.zsír.: 2,22g Feh.: 2,34g CH: 40,35g H.Cuk: 1,30g Só: 0,90g Ca: 157,50mg	Karamellás tej Tejmentes Paradicsom Liga margarin 20% Zsírtartalmú Graham kenyér E: 258kcal Zsír: 2,34g Tel.zsír.: 0,03g Feh.: 5,72g CH: 51,08g H.Cuk: 19,62g Só: 0,97g Ca: 47,70mg	Rizszital Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} MÉZ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 279kcal Zsír: 5,59g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 0,46g CH: 54,45g H.Cuk: 21,00g Só: 0,49g Ca: 240,00mg	Retek jégcsap Liga margarin 20% Zsírtartalmú Graham kenyér Rizszital E: 255kcal Zsír: 3,54g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 5,36g CH: 48,96g H.Cuk: 13,79g Só: 1,00g Ca: 252,51mg		
Ebéd	Tojásleves ^{1,3,9} Bolognai spagetti tejmentes ¹ E: 645kcal Zsír: 29,03g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 29,19g CH: 64,27g H.Cuk: 1,33g Só: 0,61g Ca: 49,31mg	Grízgaluska leves ^{1,3,9} Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék tejmentes ¹ Detki Zabszelet gyümölcsös 42g. ^{1,3,5,7} Kenyer (félbarna) ¹ E: 737kcal Zsír: 37,30g Tel.zsír.: 1,43g Feh.: 27,38g CH: 67,86g H.Cuk: 4,51g Só: 1,13g Ca: 46,31mg	Zöldség krémleves ⁹ Budapest sertésragu Párolt rizs Vitamin saláta E: 705kcal Zsír: 22,30g Tel.zsír.: 0,82g Feh.: 30,17g CH: 93,05g H.Cuk: 11,47g Só: 0,87g Ca: 37,91mg	Karfiolleves ^{1,9} Csirkepaprikás tejmentes Párolt bulgur MANDARIN E: 618kcal Zsír: 26,28g Tel.zsír.: 0,02g Feh.: 30,64g CH: 66,36g H.Cuk: 1,59g Só: 0,47g Ca: 34,75mg	Sóska leves főtt tojás kockával ^{1,3} Natúr halfilé ¹ Rizi-bizi Csemege uborka E: 747kcal Zsír: 34,06g Tel.zsír.: 0,69g Feh.: 29,56g CH: 77,39g H.Cuk: 9,99g Só: 0,27g Ca: 77,83mg		
Uzsonna	Pulyka sonka Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G) ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 214kcal Zsír: 3,53g Tel.zsír.: 0,37g Feh.: 12,44g CH: 33,02g H.Cuk: 0,55g Só: 0,98g Ca: 34,75mg	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} PÓRÉHAGYMA Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 189kcal Zsír: 8,41g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 8,79g CH: 18,25g H.Cuk: 0,16g Só: 0,73g Ca: 28,22mg	Zala felvágott ⁶ Alma Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 191kcal Zsír: 8,85g Tel.zsír.: 2,32g Feh.: 6,34g CH: 20,24g H.Cuk: 14,05g Só: 1,05g Ca: 9,10mg	Szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 220kcal Zsír: 13,31g Tel.zsír.: 0,27g Feh.: 7,93g CH: 16,24g H.Cuk: 0,16g Só: 0,55g Ca: 12,54mg	Banán E: 126kcal Zsír: 0,12g Tel.zsír.: g Feh.: 1,56g CH: 29,04g H.Cuk: g Só: 0,07g Ca: 7,20mg		
Energia:	1 151,04kcal	1 143,41kcal	1 154,25kcal	1 118,02kcal	1 128,95kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,99g	50,76g	33,49g	45,17g	37,72g	g	g
Telített zsírsav:	1,36g	5,14g	3,16g	0,49g	0,89g	g	g
Fehérje:	50,48g	38,52g	42,22g	39,02g	36,48g	g	g
Szénhidrát:	149,52g	126,45g	164,37g	137,05g	155,39g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,93g	5,98g	45,15g	22,75g	23,78g	g	g
Só:	3,03g	2,76g	2,89g	1,52g	1,34g	g	g
Ca:	112,06mg	232,03mg	94,70mg	287,29mg	337,54mg	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. Szója 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