

**Tejmentes alsós**

**Étlap**

**2025. április 7 - 2025. április 13**

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek	2025.04.12 Szombat	2025.04.13 Vasárnap
<b>Tízórai</b>	<b>Gabona pehely<sup>1</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 38g, H. Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g	<b>Liba és sertésmájás</b> <b>Karamellás tej</b> <b>Tejmentes</b> E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 21g, H. Cuk: 20g, Só: 0,0g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>paradicsom</b> <b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>carpathia eper extradzsem</b> E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H. Cuk: 11g, Só: 0,0g <b>Rizsital</b> E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ</b> <b>Paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g		
<b>Ebéd</b>	<b>Vajgaluska leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt kemény tojás<sup>3</sup></b> E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sóskamártás<sup>1</sup></b> E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H. Cuk: 6g, Só: 0,4g <b>Főtt burgonya</b> E: 295kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Reszeltészta - leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 139kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g <b>Borsos tokány sertésből</b> E: 205kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Párolt rizs</b> E: 318kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sertés apró<sup>1</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Lencsefőzelék tejmentes<sup>1,10</sup></b> E: 216kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 35g, H. Cuk: 1g, Só: 0,1g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Betyár leves tejmentes<sup>1,9</sup></b> E: 227kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Gríz (darás) tészta<sup>1,3</sup></b> E: 363kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 62g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Vágott vegyes savanyúság</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Kelbimbó leves magyarosan<sup>1</sup></b> E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Petrezselymes burgonya</b> E: 299kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
<b>Uzsonna</b>	<b>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Medvehagymás liga margarin</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>hagyma</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Soproni felvágott</b> E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>KÍGYÓUBORKA</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	<b>Kakaós csiga házi tejmentes és tojás<sup>1</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H. Cuk: 8g, Só: 0,1g <b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g		
<b>Energia:</b>	1 173,56kcal	1 179,07kcal	1 107,75kcal	1 111,74kcal	1 157,74kcal	kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	46,64g	33,98g	32,09g	31,96g	26,30g	g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	2,43g	3,63g	0,27g	1,35g	0,08g	g	g
<b>Fehérje:</b>	29,08g	34,10g	41,44g	39,65g	40,60g	g	g
<b>Szénhidrát:</b>	152,00g	177,50g	153,05g	158,74g	176,01g	g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	19,32g	39,47g	13,92g	23,98g	44,07g	g	g
<b>Só:</b>	3,13g	2,23g	2,56g	3,07g	3,21g	g	g
<b>Ca:</b>	600,43mg	123,94mg	308,99mg	309,68mg	79,43mg	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. Szénhidrogén-szulfid készítmények 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt