

## Tejmentes alsós

## Étlap

2025. április 14 - 2025. április 20

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek	2025.04.19 Szombat	2025.04.20 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé rizsitalból</b> <small>E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, H. Cuk: 19g, Só: 0,3g</small> <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> <small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> <small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>baromfi párizsi<sup>1,6</sup></b> <small>E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small>	<b>Teljes kiörlésű kenyér<sup>1</sup></b> <small>E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 1,0g</small> <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> <b>MÉZ</b> <small>E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g</small> <b>Rizsital</b> <small>E: 137kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 30g, H. Cuk: 16g, Só: 0,3g</small>	<b>Kakaó ital Rizsitalból</b> <small>E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H. Cuk: 22g, Só: 0,2g</small> <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> <small>E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g</small> <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> <small>E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>					
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves zöldséggel<sup>1,3</sup></b> <small>E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> <b>Tökfőzelék tejmentes<sup>1</sup></b> <small>E: 176kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>Sertés pörkölt feltét<sup>1</sup></b> <small>E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> <b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> <small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>	<b>Tojásleves<sup>1,3</sup></b> <small>E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> <b>Alma</b> <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</small> <b>Rakott karfiol bulgurral tejmentes</b> <small>E: 470kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 35g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>	<b>Sárgaborsó leves<sup>1,9</sup></b> <small>E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H. Cuk: 1g, Só: 1,0g</small> <b>Sertéshúsos penne<sup>1,3</sup></b> <small>E: 443kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Só: 2,0g</small>					
<b>Uzsonna</b>	<b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> <small>E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> <b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> <small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>Paradicsom</b> <small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>	<b>Májpástétom<sup>10</sup></b> <small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> <b>kaliforniai paprika</b> <small>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b> <small>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>	<b>paprika</b> <small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> <b>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)</b> <small>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small> <b>Császárzsemle (44 G)<sup>1,7</sup></b> <small>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> <b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>					
<b>Energia:</b>	1 147,51kcal	1 137,42kcal	1 142,53kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	39,39g	43,78g	29,81g	g	g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	3,69g	0,53g	0,23g	g	g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	41,09g	41,83g	46,64g	g	g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	150,11g	140,56g	145,69g	g	g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	19,28g	43,30g	23,32g	g	g	g	g	
<b>Só:</b>	3,24g	2,20g	4,39g	g	g	g	g	
<b>Ca:</b>	386,11mg	357,39mg	315,10mg	mg	mg	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. Szénesítéskészítmények és azokból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt