

## Tejmentes étrend

## Étlap

2021. február 15 - 2021. február 19.

Étkezés	2021.02.15 Hétfő	2021.02.16 Kedd	2021.02.16 Szerda	2021.02.17 Csütörtök	2021.02.18 Péntek
<b>Tízórai</b>	Kukoricapehely, Rizstej E: 195kcal Zsír: 2,09g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 3,03g Só: 0,69g Ca: 5,05mg	Teljes kiőrlésű rozs lapocska <sup>1</sup> , Aszalt krém <sup>3</sup> , Gyümölcs tea E: 237kcal Zsír: 12,47g Tel.zsír.: 1,21g Feh.: 3,63g CH: 25,91g Cuk: 5,99g Só: 0,06g Ca: 9,99mg	Kifli (vizes) <sup>1</sup> , Margarin, Kakaó rizstejből CH: 57,83g Cuk: 26,11g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 5,07g Só: 1,68g Ca: 14,91mg	Mézes margarinkrém, Háztartási keksz <sup>1</sup> CH: 39,33g Cuk: 15,50g Tel.zsír.: 2,74g Feh.: 3,97g Só: 0,54g Ca: 14,95mg	Olívás grissotti <sup>1,11</sup> , Padlizsánkrém Gyümölcs tea E: 141kcal Zsír: 1,82g Tel.zsír.: 0,34g Feh.: 3,25g CH: 27,04g Cuk: 5,99g Só: 0,42g Ca: 16,97mg
<b>Ebéd</b>	Szárnyasragu leves <sup>1,9</sup> , Grízes (darás) tészta <sup>1</sup> , Házi szilva (gyümölcs) öntet E: 579kcal Zsír: 16,48g Tel.zsír.: 0,69g Feh.: 20,85g Só: 1,18g Ca: 66,53mg	Pásztortűz leves (leveszöldség, pirított tészta, piros paprika, fűszerek) <sup>1</sup> , Sárgaborsó főzelék <sup>1</sup> , Főtt E: 583kcal Zsír: 21,17g Tel.zsír.: 4,88g Feh.: 31,36g CH: 65,59g Cuk: g Só: 3,08g Ca: 88,49mg	Lestyános vöröslencsés zöldségkrémleves <sup>9</sup> , Pincepörkölt, Csemege uborka Tel.zsír.: 1,54g Feh.: 23,33g CH: 67,63g Cuk: 0,80g Só: 2,30g Ca: 91,12mg	Daragaluska leves friss zöldségből <sup>1,3,9</sup> , Fokhagymás sertés sült, Paradicsomos káposztafőzelék <sup>1,9</sup> Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 21,36g CH: 56,27g Cuk: 5,99g Só: 2,35g Ca: 96,64mg	Vegyes gyümölcsleves <sup>1</sup> , Bulguros rakott zöldségek <sup>1,8</sup> E: 491kcal Zsír: 14,23g Tel.zsír.: 2,03g Feh.: 10,39g Só: 1,37g Ca: 41,19mg
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Csirkemell sonka <sup>6</sup> , Margarin, Zöldség E: 205kcal Zsír: 5,18g Tel.zsír.: 1,52g Feh.: 11,80g CH: 27,57g Cuk: g Só: 1,28g Ca: 27,92mg	Teljes kiőrlésű kifli <sup>1</sup> , Kolbászkrém mentes <sup>10</sup> , Zöldség E: 287kcal Zsír: 13,79g Tel.zsír.: 4,56g Feh.: 9,81g CH: 30,67g Cuk: g Só: 1,26g Ca: 28,06mg	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , Zöldség E: 230kcal Zsír: 10,10g Tel.zsír.: 1,98g Feh.: 8,70g CH: 26,00g Cuk: g Só: 0,63g Ca: 29,85mg	Sonkás szendvics <sup>1,3,6,7</sup> , Zöldség E: 258kcal Zsír: 11,98g Tel.zsír.: 2,78g Feh.: 11,26g CH: 25,23g Cuk: g Só: 1,13g Ca: 33,24mg	Alpro gyümölcsjoghurt <sup>6</sup> , Kifli (vizes) <sup>1</sup> E: 270kcal Zsír: 2,14g Tel.zsír.: 0,92g Feh.: 7,26g CH: 55,00g Cuk: 18,74g Só: 1,66g Ca: 111,26mg
Energia:	978,58kcal	1 106,64kcal	1 087,47kcal	1 062,47kcal	902,08kcal
Zsír:	23,75g	47,43g	41,35g	46,51g	18,19g
Telített zsírsav:	2,47g	10,65g	5,28g	8,28g	3,29g
Fehérje:	35,68g	44,81g	37,09g	36,59g	20,89g
Szénhidrát:	162,21g	122,17g	151,46g	120,82g	164,25g
Hozzáadott cukor:	17,99g	5,99g	26,91g	21,49g	38,14g
Só:	3,15g	4,40g	4,62g	4,03g	3,45g
Ca:	99,50mg	126,54mg	135,89mg	144,83mg	169,42mg

**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!