

Tejfehérjementes diéta

Étlap

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember 16

Étkezés	2022.09.12 Hétfő	2022.09.13 Kedd	2022.09.14 Szerda	2022.09.15 Csütörtök	2022.09.16 Péntek
Reggeli	Tejbe zabpehely meggyel, növényi tejből ¹ , Növényi tej E: 310kcal Tel.zsír.: 0,75g CH: 48,97g H.Cuk: 20,00g Ca: 18,09mg Zsír: 5,20g Feh.: 4,36g Cuk.: 33,35g Só: 0,02g	Növényi tej, Sárgarépás ligakrém, Zsemle ¹ , Kigyóuborka E: 195kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 30,18g H.Cuk: 8,00g Ca: 11,49mg Zsír: 4,13g Feh.: 2,98g Cuk.: 8,79g Só: 0,45g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Zsemle ¹ , Házi puding főzős tejérzékeny E: 266kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 52,23g H.Cuk: 18,00g Ca: 6,73mg Zsír: 2,12g Feh.: 2,76g Cuk.: 18,09g Só: 0,34g	Növényi tej, Corn Flakes E: 186kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 32,18g H.Cuk: 8,00g Ca: 3,75mg Zsír: 2,53g Feh.: 2,22g Cuk.: 9,84g Só: 0,38g	Növényi tej, Kométa főtt virsli, E-mentes ketchup, Zsemle ¹ , Kigyóuborka E: 282kcal Tel.zsír.: 1,86g CH: 32,85g H.Cuk: 9,40g Ca: 20,38mg Zsír: 10,56g Feh.: 7,49g Cuk.: 10,82g Só: 1,44g
Tízórai	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma E: 53kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,48g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,73mg Zsír: 0,37g Feh.: 0,38g Cuk.: 11,35g Só: 0,01g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Szilva E: 64kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,36g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,68mg Zsír: 0,01g Feh.: 0,74g Cuk.: 14,23g Só: 0,01g	Banán E: 88kcal Tel.zsír.: g CH: 20,33g H.Cuk: g Ca: 5,04mg Zsír: 0,08g Feh.: 1,09g Cuk.: 20,33g Só: 0,05g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Alma E: 53kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 11,48g H.Cuk: 5,00g Ca: 9,73mg Zsír: 0,37g Feh.: 0,38g Cuk.: 11,35g Só: 0,01g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Körte E: 69kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,98g H.Cuk: 5,00g Ca: 14,41mg Zsír: 0,28g Feh.: 0,38g Cuk.: 15,85g Só: 0,01g
Ebéd	Paraj főzelék tejmentes ¹ , Főtt tojás ³ , Főtt burgonya E: 281kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 30,78g H.Cuk: 2,40g Ca: 159,13mg Zsír: 11,49g Feh.: 11,24g Cuk.: 4,60g Só: 0,83g	Bácskai rizseshús, Alma, Uborkasaláta E: 327kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 43,44g H.Cuk: 4,00g Ca: 42,84mg Zsír: 10,02g Feh.: 14,79g Cuk.: 13,23g Só: 1,13g	Pirított csirkemáj, Sütőtökfőzelék tejmentes ¹ E: 316kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 38,08g H.Cuk: 4,20g Ca: 66,95mg Zsír: 10,88g Feh.: 13,43g Cuk.: 26,28g Só: 1,09g	Tavaszi zöldséglevés ^{1,9} , Bolognai kiskagyló (durum tészta) ¹ , Banán E: 374kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 57,88g H.Cuk: g Ca: 54,92mg Zsír: 8,03g Feh.: 14,79g Cuk.: 25,13g Só: 1,19g	Sárgarépás halfasirt sütőben sütvé ^{1,3,4} , Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 317kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 36,57g H.Cuk: 4,40g Ca: 76,46mg Zsír: 11,15g Feh.: 14,97g Cuk.: 5,90g Só: 1,39g
Uzsonna	Növényi tej, Privát Gépsonka, Liga margarinos zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 219kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 30,14g H.Cuk: 8,00g Ca: 12,48mg Zsír: 5,22g Feh.: 6,36g Cuk.: 8,69g Só: 0,59g	Növényi tej, Privát Párizsi, Liga margarinos zsemle ¹ , Paradicsom E: 233kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 30,53g H.Cuk: 8,00g Ca: 12,82mg Zsír: 7,44g Feh.: 4,58g Cuk.: 8,96g Só: 0,76g	Növényi tej, Házi húskrém ¹⁰ , Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Lilahagyma E: 279kcal Tel.zsír.: 0,27g CH: 44,53g H.Cuk: 8,00g Ca: 25,83mg Zsír: 4,59g Feh.: 8,03g Cuk.: 9,84g Só: 0,84g	Növényi tej, Tojáskrém ^{3,10} , Zsemle ¹ , Zöldhagyma E: 205kcal Tel.zsír.: 0,55g CH: 30,79g H.Cuk: 8,00g Ca: 22,70mg Zsír: 4,38g Feh.: 4,38g Cuk.: 8,27g Só: 0,49g	Növényi tej, Mini briós cukor nélkül ¹ , Alma E: 154kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 24,56g H.Cuk: 8,00g Ca: 24,09mg Zsír: 2,66g Feh.: 1,39g Cuk.: 14,61g Só: 0,06g
Energia:	862,53kcal	819,86kcal	949,05kcal	817,78kcal	822,55kcal
Zsír:	22,27g	21,60g	17,67g	15,30g	24,64g
Telített zsírsav:	3,36g	1,30g	2,24g	1,51g	6,79g
Fehérje:	22,34g	23,09g	25,30g	21,78g	24,23g
Szénhidrát:	121,36g	118,51g	155,16g	132,33g	109,96g
Cukrok:	57,98g	45,21g	74,53g	54,58g	47,17g
Hozzáadott cukor:	35,40g	25,00g	30,20g	21,00g	26,80g
Só:	1,45g	2,34g	2,32g	2,07g	2,89g
A változás jogát fenntartjuk:	199,42mg	81,84mg	104,55mg	91,10mg	135,34mg

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
Előmező: Krepisz Eva