

## Tejfehérjementes diéta

## Étlap

2022. szeptember 19 - 2022. szeptember 23

Étkezés	2022.09.19 Hétfő	2022.09.20 Kedd	2022.09.21 Szerda	2022.09.22 Csütörtök	2022.09.23 Péntek
<b>Reggeli</b>	Növényi tej, Liga margarinos-mézés kenyér <sub>1</sub>  E: 258kcal Tel.zsír: 0,27g CH: 45,44g H.Cuk: 16,10g Ca: 17,14mg  Zsír: 3,83g Feh.: 3,88g Cuk.: 16,22g Só: 0,66g	Növényi tej, Petrezselymes Liga margarin, Zsemle <sub>1</sub> , Kigyóuborka  E: 190kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 29,81g H.Cuk: 8,00g Ca: 9,67mg  Zsír: 3,72g Feh.: 2,92g Cuk.: 8,43g Só: 0,41g	Pickwick gyermek gyümölcs tea, Zsemle <sub>1</sub> , 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	Corn Flakes, Növényi tej  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, Privát Gépsonka, Liga Margarin, Mini szezámmagos zsemle <sub>1,11</sub> , Paradicsom  E: 260kcal Tel.zsír: 0,61g CH: 39,70g H.Cuk: 8,00g Ca: 7,61mg  Zsír: 4,94g Feh.: 7,65g Cuk.: 8,90g Só: 0,81g
<b>Tízórai</b>	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, 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	Pickwick gyermek gyümölcs tea  E: 21kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 5,18g H.Cuk: 5,00g Ca: 0,28mg  Zsír: 0,01g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,05g Só: 0,00g
<b>Ebéd</b>	Zöldbabfőzelék <sub>1</sub> , Sült virsli feltét  E: 255kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 13,36g H.Cuk: 0,60g Ca: 47,51mg  Zsír: 17,75g Feh.: 9,95g Cuk.: 4,27g Só: 1,82g	Csirkeraguleves <sub>9</sub> , Grízes (darás) tészta <sub>1</sub>  E: 310kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 50,10g H.Cuk: 7,25g Ca: 42,98mg  Zsír: 4,02g Feh.: 17,86g Cuk.: 15,33g Só: 1,09g	Natúr halfilé <sub>1,4</sub> , Sárgarépa főzelék tejmentes <sub>1</sub> , Purissima almalé 100%-os  E: 267kcal Tel.zsír: 2,60g CH: 27,94g H.Cuk: 0,80g Ca: 66,48mg  Zsír: 10,10g Feh.: 6,71g Cuk.: 16,96g Só: 1,53g	Sertéssült, Kelkáposzta főzelék <sub>1</sub>  E: 284kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 24,01g H.Cuk: g Ca: 109,49mg  Zsír: 13,15g Feh.: 16,55g Cuk.: 8,08g Só: 1,26g	Budapest csirkeragu, Párolt bulgur <sub>1</sub> , Káposzta saláta  E: 346kcal Tel.zsír: 1,34g CH: 42,02g H.Cuk: 4,00g Ca: 49,51mg  Zsír: 8,57g Feh.: 21,99g Cuk.: 14,64g Só: 1,75g
<b>Uzsonna</b>	Növényi tej, Zsemle <sub>1</sub> , Párizsikrém, Zöldpaprika  E: 223kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 30,31g H.Cuk: 8,00g Ca: 12,42mg  Zsír: 6,46g Feh.: 4,59g Cuk.: 8,74g Só: 0,72g	Növényi tej, Tonhalkrém (Rio-Mare) <sub>4</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Paradicsom  E: 275kcal Tel.zsír: 0,66g CH: 43,51g H.Cuk: 8,00g Ca: 39,54mg  Zsír: 5,65g Feh.: 5,85g Cuk.: 8,92g Só: 0,87g	Növényi tej, Sárgarépás ligakrém, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldpaprika  E: 261kcal Tel.zsír: 0,27g CH: 43,70g H.Cuk: 8,00g Ca: 20,61mg  Zsír: 4,38g Feh.: 4,91g Cuk.: 9,11g Só: 0,84g	Növényi tej, Házi húskrém <sub>10</sub> , Zsemle <sub>1</sub> , Lilahagyma  E: 216kcal Tel.zsír: 0,24g CH: 31,27g H.Cuk: 8,00g Ca: 16,11mg  Zsír: 4,38g Feh.: 6,14g Cuk.: 9,78g Só: 0,44g	Növényi tej, Liga Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> , Zöldpaprika  E: 255kcal Tel.zsír: 0,27g CH: 43,33g H.Cuk: 8,00g Ca: 18,54mg  Zsír: 3,97g Feh.: 4,85g Cuk.: 8,73g Só: 0,81g
Energia:	789,08kcal	839,99kcal	881,20kcal	754,75kcal	882,99kcal
Zsír:	28,41g	13,41g	16,68g	20,34g	17,48g
Telített zsírsav:	3,58g	1,51g	3,11g	1,70g	2,22g
Fehérje:	18,80g	27,37g	15,47g	25,29g	34,51g
Szénhidrát:	100,59g	137,79g	144,20g	103,43g	130,22g
Cukrok:	40,57g	46,91g	64,48g	43,55g	37,33g
Hozzáadott cukor:	29,70g	28,25g	26,80g	21,00g	25,00g
A változás jogát fenntartjuk:	3,20g	2,38g	2,76g	2,09g	3,37g
Ca:	86,81mg	106,86mg	98,87mg	143,76mg	75,94mg

**Allergének:**

1. Csipész, 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. Dínézék 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