

Tojásmentes alsós

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 6

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek	2025.04.05 Szombat	2025.04.06 Vasárnap
Ebéd	Tavaszi leves ^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H. Cuk: 3g, Só: 0,2g	Zellerleves ^{1,9} E: 131kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H. Cuk: 2g, Só: 0,3g	Csontleves ¹ E: 297kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 52g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Fokhagymakrémleves ¹ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g		
	Sertéssült (comb) ⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Budapest sertésragu E: 233kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Töltött paprika paradicsommártással ¹ E: 302kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 24g, H. Cuk: 7g, Só: 0,7g	Gránátos (burgonyás) kocka ¹ E: 493kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 67g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g		
	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g	Főtt burgonya E: 216kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	teljesörlesű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Zöldborsó főzelék ^{1,7,9} E: 304kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 39g, H. Cuk: 8g, Só: 0,3g	savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g			Zöldséges halvagdalt ^{1,4} E: 154kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Energia:	688,35kcal	600,63kcal	730,47kcal	735,74kcal	650,47kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,51g	20,83g	11,81g	25,59g	14,47g	g	g
Telített zsírsav:	1,52g	0,65g	0,04g	0,04g	1,23g	g	g
Fehérje:	34,95g	31,22g	30,26g	29,10g	22,77g	g	g
Szénhidrát:	62,23g	65,71g	99,85g	92,65g	104,44g	g	g
Hozzáadott cukor:	30,30g	2,38g	7,00g	g	19,05g	g	g
Só:	0,77g	1,21g	1,46g	0,21g	0,87g	g	g
Ca:	260,16mg	85,19mg	62,33mg	62,79mg	33,44mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt