

## Tojásmentes alsós

## Étlap

2025. április 7 - 2025. április 13

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek	2025.04.12 Szombat	2025.04.13 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sóskamártás<sup>1,7</sup></b> E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H. Cuk: 10g, Só: 0,5g <b>Főtt burgonya</b> E: 295kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g <b>Borsos tokány sertésből</b> E: 205kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Párolt rizs</b> E: 318kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Zöldségleves<sup>1,9</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Sertés apró<sup>1</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Lencsefőzelék tejmentes<sup>1,10</sup></b> E: 216kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 35g, H. Cuk: 1g, Só: 0,1g <b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Betyár leves tejmentes<sup>1,9</sup></b> E: 227kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Grízés (darás) tojásmentes<sup>1</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 66g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Vágott vegyes savanyúság</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Vagdalt pogácsa tojásmentes<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Kelbimbó leves magyarosan<sup>1</sup></b> E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Petrezselymes burgonya</b> E: 299kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	690,48kcal	605,14kcal	678,51kcal	642,40kcal	710,10kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,79g	17,34g	26,77g	25,51g	20,63g	g	g
Telített zsírsav:	0,80g	1,32g	0,04g	0,83g	g	g	g
Fehérje:	15,54g	20,03g	32,07g	25,42g	30,82g	g	g
Szénhidrát:	76,12g	89,76g	72,84g	75,90g	92,23g	g	g
Hozzáadott cukor:	10,08g	19,05g	0,92g	0,11g	g	g	g
Só:	1,46g	0,21g	1,08g	0,30g	1,20g	g	g
Ca:	271,10mg	19,72mg	44,79mg	31,99mg	36,73mg	mg	mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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