

## Tojásmentes alsós

## Étlap

2025. április 14 - 2025. április 20

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek	2025.04.19 Szombat	2025.04.20 Vasárnap	
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencsleves zöldséggel<sup>1</sup></b> <small>E: 199kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> <b>Tökfőzelék<sup>1,7</sup></b> <small>E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> <b>Sertés pörkölt feltét<sup>1</sup></b> <small>E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> <b>Kenyér (félbarna)<sup>1</sup></b> <small>E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>	<b>Köménymaglevés pirított<sup>1</sup></b> <small>E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 1,2g</small> <b>Alma</b> <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g</small> <b>Rakott karfiol bulgarral<sup>7,9</sup></b> <small>E: 443kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 35g, H. Cuk: 1g, Só: 0,3g</small>	<b>Sárgaborsó leves<sup>1,9</sup></b> <small>E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H. Cuk: 1g, Só: 1,0g</small> <b>Sertés húsos penne tojásmentes<sup>1</sup></b> <small>E: 420kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Só: 1,6g</small> <b>Reszelt sajt<sup>7</sup></b> <small>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>					
Energia:	607,71kcal	628,28kcal	719,75kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	
Zsír:	27,46g	29,65g	24,26g	g	g	g	g	
Telített zsírsav:	g	0,46g	2,69g	g	g	g	g	
Fehérje:	22,66g	25,00g	39,11g	g	g	g	g	
Szénhidrát:	62,55g	64,21g	84,23g	g	g	g	g	
Hozzáadott cukor:	0,03g	19,58g	1,33g	g	g	g	g	
Só:	1,43g	1,56g	2,98g	g	g	g	g	
Ca:	127,92mg	39,36mg	126,35mg	mg	mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt