

Tojásmentes alsós

Étlap

2025. május 26 - 2025. június 1

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek	2025.05.31 Szombat	2025.06.01 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel¹ E: 199kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellerleves^{1,9} E: 131kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H. Cuk: 2g, Só: 0,3g	Lencseleves^{1,9} E: 227kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 30g, H. Cuk: 1g, Só: 1,0g	Húsleves (sertés), tojásmentes⁹ E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 5g, H. Cuk: 3g, Só: 0,6g	Tavaszi leves^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H. Cuk: 3g, Só: 0,2g		
	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g	Csirkepörkölt E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Budapest sertésragu E: 238kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g		
	Rakott zöldbab tejmentes E: 348kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 41g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vadas sertéstokány tésztaval tejmentes^{1,9 10} E: 511kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 57g, H. Cuk: 2g, Só: 0,3g	Párolt bulgur féladag E: 253kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g	Főtt burgonya E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g		
			Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H. Cuk: 11g, Só: 0,0g	Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 436kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H. Cuk: 26g, Só: 0,6g	Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
				teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g			
	Energia:	673,45kcal	724,09kcal	719,40kcal	740,45kcal	669,47kcal	kcal
	Zsír:	22,17g	29,36g	29,24g	27,90g	31,87g	g
	Telített zsírsav:	0,08g	0,01g	0,01g	0,08g	0,65g	g
	Fehérje:	23,80g	25,27g	37,19g	23,31g	31,02g	g
	Szénhidrát:	91,49g	87,34g	74,70g	93,83g	57,92g	g
	Hozzáadott cukor:	g	23,38g	12,49g	48,63g	3,25g	g
	Só:	0,33g	0,63g	2,03g	1,73g	1,04g	g
	Ca:	41,88mg	90,53mg	52,26mg	73,71mg	33,34mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt