

Tojásmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Ebéd	Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,7,9} E: 234kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, H. Cuk: 2g, Só: 0,7g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Sertésrizottó^{7,9} E: 401kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 42g, H. Cuk: 3g, Só: 1,3g	Zöldség krémleves⁹ E: 81kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspörkölt E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Máigombóc (májgaluska) leves¹ E: 118kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 1,0g Nektarin E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás⁷ E: 146kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Tészta köret¹ E: 259kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g	Paradicsomleves tésztával^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H. Cuk: 7g, Só: 0,3g Natúr sertésszelet¹ E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H. Cuk: 7g, Só: 0,0g	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 83kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H. Cuk: 3g, Só: 0,1g Vagdalt pogácsa tojásmentes¹ E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Energia:	717,11kcal	629,01kcal	606,15kcal	603,78kcal	626,71kcal	kcal	kcal
Zsír:	20,43g	23,36g	16,51g	12,70g	14,06g	g	g
Telített zsírsav:	0,27g	0,00g	1,62g	0,12g	0,00g	g	g
Fehérje:	29,55g	33,45g	34,75g	26,07g	28,19g	g	g
Szénhidrát:	100,69g	66,06g	77,11g	92,38g	87,90g	g	g
Hozzáadott cukor:	23,73g	0,32g	g	14,38g	2,56g	g	g
Só:	1,98g	1,09g	1,26g	0,55g	0,78g	g	g
Ca:	136,29mg	137,60mg	89,47mg	37,30mg	62,57mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt