

Tojásmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 14

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Ebéd	Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, H. Cuk: 4g, Só: 0,2g Tört burgonya E: 277kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H. Cuk: 8g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves tojásmentes¹ E: 124kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Bakonyi sertés tokány^{1,7} E: 323kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldség krémleves, piritott^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves¹ E: 226kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés apró¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztettbabfőzelék^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Brokkoli leves^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Bolognai spagetti reszelt sajttal^{1,7} E: 546kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 47g, H. Cuk: 0g, Só: 1,7g		
Energia:	630,94kcal	689,07kcal	708,39kcal	720,92kcal	672,78kcal	kcal	kcal
Zsír:	23,59g	26,65g	14,50g	23,56g	33,26g	g	g
Telített zsírsav:	0,90g	g	0,18g	0,07g	0,00g	g	g
Fehérje:	15,83g	35,63g	34,47g	32,34g	34,69g	g	g
Szénhidrát:	83,78g	77,85g	108,27g	82,49g	54,94g	g	g
Hozzáadott cukor:	11,75g	g	0,32g	g	0,05g	g	g
Só:	0,24g	0,95g	0,40g	0,47g	1,86g	g	g
Ca:	245,25mg	141,36mg	24,68mg	91,59mg	278,97mg	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