

Tojásmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek	2025.09.27 Szombat	2025.09.28 Vasárnap
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 122kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g Tört burgonya E: 277kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csikóstokány csirkemellből ^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gombakrémléves ⁷ E: 110kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Tavaszi sertésszelet ¹ E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Petrezselymes rizs E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Pirított zsemlekocka ¹ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott savanyú káposzta ⁷ E: 954kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 307kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Ízes bukta tojásmentes ^{1,7} E: 338kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 62g, H.Cuk: 24g, Só: 1,0g		
	Energia:	648,34kcal	676,57kcal	682,34kcal	699,15kcal	644,97kcal	kcal
	Zsír:	31,76g	28,19g	29,17g	38,33g	20,56g	g
	Telített zsírsav:	0,80g	3,38g	3,22g	0,10g	0,39g	g
	Fehérje:	15,33g	31,03g	26,87g	25,78g	25,70g	g
	Szénhidrát:	69,60g	77,50g	74,57g	61,32g	86,35g	g
	Hozzáadott cukor:	9,81g	g	g	0,32g	23,65g	g
	Só:	0,62g	1,39g	1,48g	0,38g	1,18g	g
	Ca:	264,07mg	39,62mg	76,09mg	171,84mg	92,63mg	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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt