

Tejmentes alsós

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

Étkezés	2025.10.13 Hétfő	2025.10.14 Kedd	2025.10.15 Szerda	2025.10.16 Csütörtök	2025.10.17 Péntek	2025.10.18 Szombat	2025.10.19 Vasárnap
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros) ¹ E: 181kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés apró ¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék tejmentes ¹ E: 269kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 42g, H. Cuk: 12g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Reszeltészta - leves ^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lecsós sertésragu E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Szárzababfőzelék tejmentes ¹ E: 297kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 44g, H. Cuk: 0g, Só: 1,0g Csirkepörkölt feltét ¹ E: 181kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldségleves ^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Boszorkány pecsenye tejmentes ¹ E: 239kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 11g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt bulgur E: 285kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Milánói makaróni tejmentes jó ^{1,3} E: 427kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 50g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával ^{1,9} E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H. Cuk: 3g, Só: 0,4g Bácskai rizseshús E: 466kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
Energia:	715,23kcal	693,28kcal	710,87kcal	678,84kcal	643,50kcal	697,07kcal	kcal
Zsír:	28,89g	17,07g	18,09g	33,89g	24,24g	31,11g	g
Telített zsírsav:	0,06g	0,18g	0,70g	0,74g	0,00g	0,15g	g
Fehérje:	27,12g	27,92g	38,25g	26,04g	25,04g	22,61g	g
Szénhidrát:	81,45g	103,78g	86,58g	69,34g	79,59g	78,28g	g
Hozzáadott cukor:	11,60g	0,49g	0,03g	0,32g	19,37g	3,18g	g
Só:	0,69g	0,37g	2,15g	0,68g	0,60g	0,61g	g
Ca:	131,51mg	50,70mg	137,64mg	70,16mg	58,84mg	15,25mg	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. Szezámgyóg és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt