

Tejmentes alsós

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Rakott karfiol bulgurral tejmentes E: 470kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Banán E: 134kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Csirkeragu leves E: 159kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Grízes (darás) tészta ^{1,3} E: 381kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Ső: 0,0g	Zöldbableves magyaros ^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tejszínes gombás szelet ¹ E: 231kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g Petrezselymes rizs E: 294kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g SZILVA E: 75kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 14g, Ső: 0,0g				
Energia:	697,24kcal	615,40kcal	692,40kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,52g	11,55g	24,79g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	g	g	0,62g	g	g	g	g
Fehérje:	28,04g	30,78g	26,60g	g	g	g	g
Szénhidrát:	80,24g	92,71g	85,87g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	1,40g	11,15g	14,10g	g	g	g	g
Só:	0,44g	0,64g	0,93g	g	g	g	g
Ca:	200,93mg	83,12mg	56,49mg	mg	mg	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. Csillagfűrt