

Tejmentes alsós

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 6

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek	2025.04.05 Szombat	2025.04.06 Vasárnap
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Só: 1,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Kakaó ital Rizsitalból E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H. Cuk: 22g, Só: 0,2g Szárnyasmájkrém⁷ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g carpathia eper extradzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g Rizsital E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H. Cuk: 10g, Só: 0,2g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H. Cuk: 10g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízék) E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Vaniliás rizsital E: 150kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 34g, H. Cuk: 23g, Só: 0,2g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 313kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 42g, H. Cuk: 12g, Só: 0,1g	Zellerleves (magyaros)^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Só: 0,2g Budapest sertésragu E: 233kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 216kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Csontleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött paprika paradicsommártással⁹ E: 440kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 47g, H. Cuk: 7g, Só: 0,7g teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	Babgulyás sertés combból^{1,9} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 438kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 52g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fokhagymakrémleves¹ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Zöldséges halvagdalt tepsiben^{1,3,4} E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g	Körözött kölesből¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szárnyas húskrém E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes^{3,10} E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g PÓRÉHAGYMA E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g napraforgómag E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g Sertés párizsi / Kedvenc ízék/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Energia:	1 223,72kcal	1 136,98kcal	1 125,61kcal	1 187,76kcal	1 138,76kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,78g	28,94g	19,62g	39,45g	29,35g	g	g
Telített zsírsav:	1,02g	1,12g	0,19g	0,08g	1,83g	g	g
Fehérje:	47,86g	45,15g	43,11g	51,77g	34,06g	g	g
Szénhidrát:	163,91g	161,59g	158,77g	146,92g	177,79g	g	g
Hozzáadott cukor:	44,55g	23,56g	22,65g	10,09g	42,28g	g	g
Só:	2,73g	2,70g	2,70g	2,50g	2,14g	g	g
Ca:	456,76mg	339,54mg	262,27mg	104,44mg	306,67mg	mg	mg