

Tejmentes alsós

Étlap

2025. május 26 - 2025. június 1

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek	2025.05.31 Szombat	2025.06.01 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g Lipóti izes levél ¹ E: 158kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Banánturmix tejmentes E: 182kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 41g, H.Cuk: 16g, Só: 0,3g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tejeskávé rizsitalból E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, H.Cuk: 19g, Só: 0,3g Uborka/kigyó/ Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott zöldbab tejmentes E: 348kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zellerleves (magyaros) ^{1,3,9} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Vadas sertéstokány tésztával tejmentes ^{1,9} E: 511kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 57g, H.Cuk: 2g, Só: 0,3g	Lencseleves) csipetkével ^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Csirkepörkölt E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt bulgur E: 9319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 436kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H.Cuk: 26g, Só: 0,6g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Budapest sertésragu E: 238kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Főtt burgonya E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, 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		
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Uborka/kigyó/ Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	TV. paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	gépsonka Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Almás piskóta ^{1,3} E: 78kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 13g, H.Cuk: 7g, Só: 0,0g		
Energia:	1 128,10kcal	1 111,76kcal	1 115,94kcal	1 233,50kcal	1 119,08kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,64g	37,83g	32,86g	37,66g	44,36g	g	g
Telített zsírsav:	0,43g	0,41g	0,23g	0,78g	1,63g	g	g
Fehérje:	37,97g	40,67g	45,10g	37,07g	41,39g	g	g
Szénhidrát:	175,63g	144,46g	158,09g	159,17g	130,12g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,17g	41,33g	24,59g	62,44g	30,28g	g	g
Só:	2,34g	1,97g	1,77g	2,41g	2,41g	g	g
Ca:	339,03mg	124,44mg	314,57mg	488,37mg	365,35mg	mg	1mg