

Tejmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás rizsital E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 40g, H. Cuk: 26g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejeskávé rizsitalból E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, H. Cuk: 19g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú 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 Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g	virágméz E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 104kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g		
Ebéd	Zellerkrémleves kenyérkockával^{1,8,9} E: 112kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, H. Cuk: 1g, Só: 0,9g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Sertésrizottó⁹ E: 373kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 46g, H. Cuk: 3g, Só: 1,0g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéspörkölt E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Zöldborsó főzelék tejmentes¹ E: 313kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 42g, H. Cuk: 12g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 0,7g	Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Nektarin E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkepaprikás tejmentes E: 162kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Tarhonya köret^{1,3} E: 273kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Só: 0,6g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H. Cuk: 6g, Só: 0,5g Rántott sertésszelet^{1,4} E: 282kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Petrezselymes rizs E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H. Cuk: 7g, Só: 0,0g	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 83kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Burgonyafőzelék tejmentes¹ E: 316kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 49g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g	Uborka/kigyó/ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Csicseriborsókrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Energia:	1 115,23kcal	1 102,59kcal	1 128,66kcal	1 111,82kcal	1 112,51kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,51g	26,89g	21,98g	28,20g	29,38g	g	g
Telített zsírsav:	0,45g	0,10g	0,36g	3,34g	0,48g	g	g
Fehérje:	35,67g	43,99g	55,43g	35,79g	35,30g	g	g
Szénhidrát:	164,80g	160,02g	181,58g	170,82g	165,10g	g	g
Hozzáadott cukor:	48,92g	21,55g	20,56g	26,38g	43,19g	g	g
Só:	3,66g	3,15g	2,29g	2,19g	2,31g	g	g
Ca:	487,76mg	187,13mg	417,78mg	312,36mg	303,02mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutén 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!