

Tejmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 8 - 2025. szeptember 14

Étkezés	2025.09.08 Hétfő	2025.09.09 Kedd	2025.09.10 Szerda	2025.09.11 Csütörtök	2025.09.12 Péntek	2025.09.13 Szombat	2025.09.14 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej Tejmentes E: 86kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 21g, H. Cuk: 20g, Só: 0,0g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g	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	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,8g SÁRGABARACK, DZSEM E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H. Cuk: 13g, Só: 0,2g	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Rizsital E: 137kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 30g, H. Cuk: 16g, Só: 0,3g teljesörlésû kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Só: 1,1g		
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék tejmentes ¹ E: 393kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 41g, H. Cuk: 4g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 160kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt tojás ³ E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H. Cuk: 0g, Só: 0,5g Bakonyi sertés tokány tejmentes ¹ E: 235kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldség krémleves, piritott ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g Párolt rizs E: 357kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, 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	Csontleves ^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés apró ¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejlesztetbabfőzelék / rántással/ ¹ E: 279kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 41g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H. Cuk: 0g, Só: 0,2g Bolognai spagetti tejmentes ^{1,3} E: 480kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 58g, H. Cuk: 0g, Só: 1,9g		
Uzsonna	teljesörlésû kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olivával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 223kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Teljes kiörlésû 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 Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tojáskrém tejmentes ^{3,10} E: 120kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H. Cuk: 0g, Só: 0,4g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H. Cuk: 0g, Só: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaós csiga házi tejmetes és tojás ¹ E: 115kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H. Cuk: 8g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Só: 0,0g		
Energia:	1 143,36kcal	1 128,24kcal	1 246,92kcal	1 209,60kcal	1 132,57kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,42g	32,05g	43,01g	35,13g	29,02g	g	g
Telített zsírsav:	6,50g	0,04g	2,19g	0,25g	0,35g	g	g
Fehérje:	28,19g	50,54g	41,04g	48,99g	38,92g	g	g
Szénhidrát:	152,25g	156,63g	170,68g	159,12g	171,18g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,70g	8,06g	33,08g	13,00g	42,97g	g	g
Só:	1,62g	2,60g	1,83g	2,15g	3,66g	g	g
Ca:	236,26mg	96,57mg	274,03mg	368,21mg	400,61mg	mg	mg

Allergének:

Mezőgazdasági Termékek Gyűjteménye 2. Rák 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. Csillagfű

A változás jogát fenntartjuk!

irt1