

Tejmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 21

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek	2025.09.20 Szombat	2025.09.21 Vasárnap
Tízórai	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Kakaó ital Rizsitalból E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H.Cuk: 22g, Ső: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal tejmentes ¹ E: 324kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 72g, H.Cuk: 33g, Ső: 0,2g	Banánturmix tejmentes E: 182kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 41g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,3g Extrudált kenyér E: 238kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 43g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,5g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,6g		
Ebéd	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 125kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Budapest sertésragu E: 233kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Burgonya köret E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tökfőzelék tejmentes ¹ E: 176kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Brokkolikrémeleves tejmentes ^{1,9} E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,4g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve ^{1,3,4} E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g 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	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 364kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, H.Cuk: 14g, Ső: 1,1g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,4g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 56g, H.Cuk: 24g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Uzsonna	Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Házi briós tejmentes ¹ E: 89kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 161,12kcal	1 120,15kcal	1 125,84kcal	1 194,56kcal	1 127,67kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,71g	27,67g	25,00g	23,49g	23,50g	g	g
Telített zsírsav:	0,84g	0,29g	1,70g	1,84g	0,38g	g	g
Fehérje:	50,22g	41,23g	34,07g	45,15g	39,78g	g	g
Szénhidrát:	145,25g	167,17g	184,45g	192,48g	181,10g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,00g	24,41g	53,47g	32,02g	40,02g	g	g
Só:	3,50g	2,95g	1,40g	2,97g	3,02g	g	g
Ca:	331,54mg	355,86mg	324,86mg	418,37mg	369,39mg	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. Szeszammag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!