

Tejmentes alsós

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek	2025.09.27 Szombat	2025.09.28 Vasárnap
Tízórai	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 Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vaniliás rizsital Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Só: 0,6g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	Kakaó ital tejmentes E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 32g, H.Cuk: 16g, Só: 0,3g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ketchup E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,4g teljesőrlésű kenyér ¹ VIRSLI E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g		
	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás ¹ E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H.Cuk: 6g, Só: 0,4g Tört burgonya fél adag E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csikóstokány csirkemellből ¹ E: 135kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	GombakréMLEVES tejmentes E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tavaszi sertésszelet ¹ E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Petrezselymes rizs E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Pirított zsemlekocka ¹ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott savanyú káposzta tejmentes E: 470kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 47g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 307kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Mákos tészta ¹ E: 435kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g		
	FELVÁGOTT, ZALA E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g SZILVA E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyas húskréM E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Májpástétom ¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigYó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Tonhalkrém ^{4,10} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 194,25kcal	1 179,60kcal	1 159,14kcal	1 142,04kcal	1 306,68kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,91g	31,91g	27,98g	40,73g	43,56g	g	g
Telített zsírsav:	0,42g	2,23g	1,32g	0,44g	2,63g	g	g
Fehérje:	35,74g	41,94g	39,62g	38,50g	50,30g	g	g
Szénhidrát:	146,65g	182,16g	181,42g	151,53g	173,24g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,90g	47,73g	13,55g	16,57g	20,80g	g	g
Só:	2,19g	2,84g	2,66g	1,67g	1,79g	g	g
Ca:	197,49mg	326,63mg	312,74mg	462,31mg	328,10mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt