

Tejmentes alsós

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek	2026.09.05 Szombat	2026.09.06 Vasárnap
Tízórai		Kakaó ital Rizsitalból E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H.Cuk: 22g, Só: 0,2g 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyulai sertés májas ^{6,10} E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Tejeskávé rizsitalból E: 152kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 34g, H.Cuk: 19g, Só: 0,3g kaliforniai paprika E: 6kcal, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, 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 tejmentes ^{1,9} E: 62kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g Sertésrizottó ⁹ E: 389kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 46g, H.Cuk: 3g, Só: 1,0g Pirított zsemlekocka ¹ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	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 Zöldborsófőzelék tejmentes ^{1,9} E: 232kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 31g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Kenyer (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 6g, Só: 0,5g Rántott sertésszelet ^{1,3} E: 218kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, 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	Márgombóc (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		
Uzsonna		Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 89kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ Szilva E: 75kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 14g, Só: 0,0g	Csicseriborsókrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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	Körözött kölesből ¹ E: 154kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Energia:	kcal	1 107,17kcal	1 112,31kcal	1 187,50kcal	1 209,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	34,84g	31,72g	22,49g	26,18g	g	g
Telített zsírsav:	g	0,36g	0,05g	2,60g	0,33g	g	g
Fehérje:	g	37,20g	45,73g	42,16g	53,94g	g	g
Szénhidrát:	g	154,66g	149,09g	205,91g	182,48g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	50,06g	26,76g	33,22g	13,32g	g	g
Só:	g	3,43g	3,03g	2,42g	3,24g	g	g
Ca:	mg	363,13mg	166,42mg	395,61mg	343,87mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!