

Tejmentes alsós

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Tízórai	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, 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 Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g	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 Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g teljesörlésű 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: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgabarack extradzsem 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		
Ebéd	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 Szilva E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	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: 384kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 39g, H.Cuk: 3g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Főtt tojás ³ E: 62kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Szőlő E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Bakonyi sertés tokány tejmentes ¹ E: 235kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldség krémleves, piritott zsemlekockával ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 354kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 53g, 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: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Fejtettbabfőzelék / rántással/ ¹ E: 279kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Kakaós csiga házi tejmentes ^{1,3} E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 8g, Só: 0,1g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	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 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		
Energia:	1 125,76kcal	1 110,03kcal	1 159,62kcal	1 320,07kcal	1 175,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	29,04g	41,35g	33,23g	49,10g	25,65g	g	g
Telített zsírsav:	0,28g	6,49g	0,04g	2,19g	0,25g	g	g
Fehérje:	38,14g	28,40g	48,64g	42,97g	50,95g	g	g
Szénhidrát:	169,60g	144,85g	162,99g	173,96g	168,72g	g	g
Hozzáadott cukor:	53,59g	23,38g	8,06g	14,03g	13,00g	g	g
Só:	3,31g	1,93g	2,63g	2,20g	2,35g	g	g
Ca:	349,57mg	239,29mg	127,44mg	274,03mg	398,29mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú gabona 2. Rákélek 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. 2

A változás jogát fenntartjuk!