

Tejmentes alsós

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 27

| Étkezés           | 2026.09.21<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.22<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2026.09.23<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.09.24<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.09.25<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.09.26<br>Szombat | 2026.09.27<br>Vasárnap |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Tízórai           | Vaniliás rizsital<br><small>E: 177kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 40g, H.Cuk: 26g, Só: 0,3g</small><br>Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup><br><small>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small>                                                                                                                                                 | Tojásrántotta <sup>3</sup><br><small>E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>Tea<br><small>E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g</small><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br><small>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small>                                                                                                                                                                                                                                                                   | Melegszendvics gombás tejmentes <sup>1</sup><br><small>E: 200kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</small><br>Rizsital<br><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g</small>                                                                                                            | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small><br>Sárgabarack extradzsem<br><small>E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Rizsital<br><small>E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Só: 0,2g</small>                                                                                                                           | Kakaó ital Rizsitalból<br><small>E: 177kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H.Cuk: 22g, Só: 0,2g</small><br>Korpás kifli <sup>1,7</sup><br><small>E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                                                                                                      |                       |                        |
| Ebéd              | Rántott leves, pirított zsemlekocka <sup>1</sup><br><small>E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Csikóstokány tejmentes <sup>1,9</sup><br><small>E: 165kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</small><br>Párolt bulgur<br><small>E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> | Zöldborsóleves <sup>1,3</sup><br><small>E: 148kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small><br>Főtt kemény tojás <sup>3</sup><br><small>E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>Sóskamártás <sup>1</sup><br><small>E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small><br>Tört burgonya fél adag<br><small>E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Oreo keksz <sup>1</sup><br><small>E: 71kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 6g, Só: 0,0g</small> | Zöldségleves <sup>1,9</sup><br><small>E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>Rakott savanyú káposzta <sup>3</sup><br><small>E: 679kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small>                                                                                                 | Zellerkrémleves tejmentes <sup>1,9</sup><br><small>E: 82kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</small><br>Tavaszi sertésszelet <sup>1</sup><br><small>E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</small><br>Petrezselymes rizs<br><small>E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                                                                             | Babgulyás sertés combból <sup>1,9</sup><br><small>E: 327kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small><br>Körte<br><small>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Mákos tészta <sup>1</sup><br><small>E: 362kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 55g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g</small> |                       |                        |
| Uzsonna           | Alma<br><small>E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g</small><br>Szárnyas húskrém<br><small>E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</small>                                                  | Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small><br>Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>kaliforniai paprika<br><small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Zala felvágott (Kedvenc Izek)<br><small>E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>                                                                                                             | Májpástétom <sup>10</sup><br><small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small><br>Uborka/kigyó/<br><small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</small><br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> | Tojáskarika <sup>3</sup><br><small>E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Paradicsom<br><small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> | Tonhalkrém <sup>4,10</sup><br><small>E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small><br>paprika<br><small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</small>            |                       |                        |
| Energia:          | 1 247,32kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 167,78kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 255,78kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 159,23kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 224,84kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kcal                  | kcal                   |
| Zsír:             | 37,23g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 46,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 52,78g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 33,48g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | g                     | g                      |
| Telített zsírsav: | 0,30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,28g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,58g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0,35g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | g                     | g                      |
| Fehérje:          | 37,95g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 38,11g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 43,70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36,22g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50,87g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | g                     | g                      |
| Szénhidrát:       | 185,76g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 137,96g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 148,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 172,51g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 187,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | g                     | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 51,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13,01g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26,00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | g                     | g                      |
| Só:               | 2,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,09g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,75g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,25g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,26g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | g                     | g                      |
| Ca:               | 335,40mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 195,28mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 380,70mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 296,57mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 564,31mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!