

Tejmentes alsós

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Tízórai	Banánturmix tejmentes E: 182kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 41g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	Szárnyasmájkrém ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,2g	Kakaó ital Rizsitalból E: 177kcal, Zsír: 3g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 36g, H.Cuk: 22g, Ső: 0,2g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal tejmentes ¹ E: 324kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 72g, H.Cuk: 33g, Ső: 0,2g	Corn Flakes E: 116kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,5g Rizsital E: 137kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 30g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} E: 277kcal, Zsír: 9g, Tzslír: 0g, Feh.: 20g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Szilvás gombóc töltelikes ^{1,3} E: 364kcal, Zsír: 7g, Tzslír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, H.Cuk: 14g, Ső: 1,1g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 13g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Budapest sertésragu E: 249kcal, Zsír: 14g, Tzslír: 1g, Feh.: 24g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Burgonya köret E: 269kcal, Zsír: 6g, Tzslír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 66kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tökfőzelék tejmentes ¹ E: 176kcal, Zsír: 10g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertéspörkölt feltét ¹ E: 148kcal, Zsír: 8g, Tzslír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal ^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 11g, Tzslír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Ső: 1,3g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve ^{1,3,4} E: 176kcal, Zsír: 6g, Tzslír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Petrezselymes rizs E: 294kcal, Zsír: 6g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborkasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,3g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 200kcal, Zsír: 8g, Tzslír: 0g, Feh.: 21g, CH: 10g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,6g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 358kcal, Zsír: 11g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 60g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,4g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g		
Uzsonna	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ E: 32kcal, Zsír: 2g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,0g liga margarin, darált tökmaggal E: 141kcal, Zsír: 12g, Tzslír: 0g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Magyaros liga margarinkrém laktózmentes E: 29kcal, Zsír: 3g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, Tzslír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 120kcal, Zsír: 1g, Tzslír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Energia:	1 138,49kcal	1 104,26kcal	1 128,33kcal	1 330,65kcal	1 155,00kcal	kcal	kcal
Zsír:	22,81g	42,26g	27,61g	38,59g	25,81g	g	g
Telített zsírsav:	1,84g	1,11g	0,33g	1,71g	0,83g	g	g
Fehérje:	43,61g	45,46g	38,02g	42,41g	39,08g	g	g
Szénhidrát:	182,88g	125,42g	172,76g	196,28g	185,05g	g	g
Hozzáadott cukor:	31,36g	13,16g	22,50g	70,35g	45,68g	g	g
Só:	3,16g	3,51g	2,69g	2,67g	3,90g	g	g
Ca:	454,55mg	332,51mg	344,06mg	358,51mg	417,25mg	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. Szójaab 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. Szezammag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt