

Tejmentes alsós

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	2026.10.03 Szombat	2026.10.04 Vasárnap
Tízórai	Magyaros liga margarinkrém laktózmanas E: 29kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,5g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g teljesörlesû kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,8g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Sô: 0,2g	Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Sô: 0,2g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Sô: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g	Teljes kiörlésû kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Sô: 1,0g Párisziskrém¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,4g paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g Rizsital E: 110kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 24g, H.Cuk: 13g, Sô: 0,2g	Bundás kenyér tejmentes^{1,3} E: 266kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Sô: 1,3g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Sô: 0,0g	Kakaó ital tejmentes E: 121kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 26g, H.Cuk: 13g, Sô: 0,2g Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g		
Ebéd	Almaleves¹ E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 17g, Sô: 0,3g Szárnyasrizottó bulgurral E: 405kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 29g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g Céklasaláta E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 3g, Sô: 0,2g	Zöldségleves^{1,9} E: 148kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 11g, H.Cuk: 1g, Sô: 0,1g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Sô: 0,0g Székelýkáposzta tejmentes^{1,9} E: 374kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 30g, H.Cuk: 1g, Sô: 0,3g Kenyér (félbarna)¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,3g	Csirkebecsinált leves^{1,9} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 515kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,4g Uborkasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Sô: 0,3g	Fokhagymakrémleves zsemlekockával¹ E: 78kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Mexikói sertésragu E: 378kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,4g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g	Csontleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Sertéssült (comb)⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g Sárgaborsó főzelék¹ E: 264kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g teljesörlesû kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,6g		
Uzsonna	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g Lipóti izes levél¹ E: 317kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,8g	Zsemle, főtt tojás , liga margarin, uborka^{1,3,6} E: 171kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,7g	Snidlinges margarinkrém tejmentes E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g	Teljes kiörlésû zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Sô: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g		
Energia:	1 239,63kcal	1 108,10kcal	1 211,13kcal	1 186,18kcal	1 122,19kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,98g	42,20g	35,93g	40,17g	30,38g	g	g
Telített zsírsav:	0,25g	1,42g	0,84g	1,58g	0,48g	g	g
Fehérje:	43,41g	36,50g	41,10g	34,53g	44,60g	g	g
Szénhidrát:	185,32g	138,39g	173,05g	132,23g	132,00g	g	g
Hozzáadott cukor:	33,03g	48,36g	23,13g	19,21g	13,42g	g	g
Só:	2,98g	1,97g	2,60g	2,29g	2,21g	g	g
Ca:	337,42mg	352,17mg	347,28mg	52,98mg	315,94mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutén 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!