

Tejmentes étlap

Simon konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -lila hagyma (E:12,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Málnás tej TM (E:52,0 ZS:2,6 T:0,0 F:0,6 CH:5,0 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Kifli (E:7,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,5 C:0,0 S:0,0) (G)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5)	-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Kenőmájás (E:43,8 ZS:3,6 T:0,0 F:1,8 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Félbarna kenyér (E:384,0 ZS:1,2 T:0,0 F:10,5 CH:81,0 C:0,0 S:2,3) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:0,0, E:283,0, ZS:7,2, T:0,0, F:11,8, CH:37,1, C:0,9, Ca:1,3</i>	<i>S:0,0, E:96,0, ZS:3,9, T:0,0, F:1,3, CH:8,5, C:0,0, Ca:240,0</i>	<i>S:1,5, E:337,0, ZS:5,0, T:0,0, F:9,6, CH:61,6, C:3,6, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:364,0, ZS:7,8, T:0,0, F:7,7, CH:57,4, C:0,0, Ca:36,0</i>	<i>S:2,3, E:483,0, ZS:5,4, T:0,0, F:13,3, CH:91,7, C:0,9, Ca:1,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)	-Méteres felvágott (E:253,0 ZS:21,6 T:8,7 F:12,3 CH:2,6 C:0,9 S:1,5) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)	-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-Sajtos párizsi (E:48,0 ZS:3,8 T:0,0 F:2,6 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (O) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Karlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
	<i>S:0,0, E:471,0, ZS:6,5, T:0,0, F:9,7, CH:89,5, C:0,0, Ca:45,9</i>	<i>S:1,5, E:480,0, ZS:25,3, T:8,7, F:22,2, CH:30,4, C:0,9, Ca:33,0</i>	<i>S:0,7, E:355,0, ZS:12,7, T:3,4, F:13,3, CH:32,8, C:4,4, Ca:33,0</i>	<i>S:1,6, E:373,0, ZS:6,0, T:0,5, F:12,2, CH:57,1, C:2,3, Ca:24,0</i>	<i>S:0,1, E:473,0, ZS:23,3, T:0,0, F:28,1, CH:26,8, C:0,0, Ca:420,0</i>

Ebéd

-Halgaluska leves TM
(E:320,1 ZS:14,0 T:2,1
F:14,6 CH:33,8 C:3,7 S:2,1)
(G, M, Z, T, H)
-Főtt kemény tojás (E:76,0
ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Finom főzelék Tm (E:201,9
ZS:0,8 T:0,1 F:7,7 CH:42,2
C:0,0 S:5,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:7,1, E:774,0, ZS:26,7, T:2,2, F:43,6,
CH:102,3, C:3,8, Ca:41,3

-Karfiolleves (E:248,1 ZS:9,1
T:1,0 F:6,1 CH:32,7 C:2,8
S:2,0) (G, T, Z)
-Hentestokány sertéshúsból
(E:258,3 ZS:17,7 T:0,6
F:21,0 CH:2,2 C:0,7 S:1,3)
-Bulgur (E:367,3 ZS:11,1
T:1,1 F:10,1 CH:51,2 C:0,0
S:1,9) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:5,2, E:1 024,0, ZS:38,2, T:2,6, F:39,3,
CH:119,0, C:3,5, Ca:80,0

-Hagymakrém leves TM
(E:56,1 ZS:1,7 T:0,9 F:1,4
CH:8,6 C:0,7 S:1,5) (G)
-Resztelt máj (E:337,6
ZS:25,9 T:1,1 F:20,9 CH:3,4
C:1,3 S:2,6)
-Tört burgonya (E:351,9
ZS:12,3 T:0,8 F:6,7 CH:48,6
C:0,5 S:2,0)
-Cékla saláta kész (E:48,2
ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5
C:6,2 S:0,5)

S:6,6, E:794,0, ZS:40,1, T:3,0, F:30,4,
CH:71,2, C:8,6, Ca:35,0

-Daragaluska leves (E:392,2
ZS:14,7 T:1,2 F:14,2 CH:50,5
C:5,5 S:2,7) (G, T, Z, O, M)
-Sertéspörkölt (E:321,8
ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8
C:1,8 S:1,4)
-Sárgaborsó főzelék (E:546,8
ZS:21,6 T:2,3 F:21,5 CH:47,4
C:0,2 S:2,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:6,2, E:1 588,0, ZS:63,0, T:4,6, F:68,0,
CH:160,2, C:7,5, Ca:150,6

-Frankfurti leves TM
(E:384,6 ZS:24,1 T:2,1
F:14,1 CH:24,7 C:3,0 S:2,0)
(G)
-Burgonyás tészta (E:488,4
ZS:18,0 T:1,1 F:10,3 CH:66,9
C:0,6 S:0,2) (G)
-Savanyú uborka (E:21,0
ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5
C:3,5 S:1,7)

S:3,9, E:894,0, ZS:42,2, T:3,3, F:25,3,
CH:95,1, C:7,1, Ca:73,5

Uzsonna

-Löncshús (E:78,6 ZS:6,6
T:0,0 F:4,1 CH:0,6 C:0,0
S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4
T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0
S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0
F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7
T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0
S:0,1)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Magos zsemle (E:181,2
ZS:0,5 T:0,0 F:6,1 CH:37,0
C:0,0 S:0,0) (G)
-Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2
T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0
S:0,0)

-Pékáru tejmentes (E:321,0
ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6
C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

-Tejmentes krém (E:54,6
ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7
C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:151,0 ZS:0,4
T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0
S:0,0) (G)

-Pékáru tejmentes (E:321,0
ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6
C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

Összesen	S:7,2, E:1 803,0, ZS:48,7, T:2,2, F:74,8, CH:262,1, C:4,7, Ca:99,3	S:6,8, E:2 100,0, ZS:88,9, T:11,3, F:89,2, CH:200,4, C:4,3, Ca:781,8	S:8,7, E:1 958,0, ZS:64,3, T:6,4, F:62,9, CH:255,1, C:16,6, Ca:113,9	S:7,8, E:2 530,0, ZS:81,4, T:5,1, F:95,5, CH:307,2, C:9,8, Ca:210,6	S:6,3, E:2 322,0, ZS:77,5, T:3,3, F:76,4, CH:303,2, C:8,0, Ca:540,7
----------	---	---	---	--	--

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Tejmentes étlap

Simon konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcsstea (E:39,3 ZS:0,5 T:0,0 F:0,3 CH:6,6 C:0,9 S:0,0) -Sertéshúsos pástétom (E:140,4 ZS:13,1 T:2,9 F:2,0 CH:0,8 C:0,2 S:0,2) -Rozskenyér (E:262,0 ZS:0,9 T:0,5 F:7,9 CH:54,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Rizstej (E:7,2 ZS:0,4 T:0,0 F:0,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -Méz (E:32,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,1 C:8,1 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)	-Instant tea (E:36,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,9 C:3,6 S:0,0) -Virsli (E:193,0 ZS:15,0 T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -mustár (E:11,8 ZS:0,4 T:0,0 F:0,3 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) (M)	-tejeskávé TM, (E:115,6 ZS:3,9 T:0,0 F:0,9 CH:18,3 C:0,0 S:0,0) -Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	
	<i>S:1,7, E:451,0, ZS:14,5, T:3,4, F:10,6, CH:63,3, C:1,1, Ca:12,1</i>	<i>S:0,0, E:252,0, ZS:4,0, T:0,0, F:8,9, CH:34,5, C:8,1, Ca:36,0</i>	<i>S:0,0, E:418,0, ZS:17,8, T:0,0, F:21,1, CH:37,8, C:3,6, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:437,0, ZS:10,1, T:0,0, F:8,5, CH:74,9, C:0,0, Ca:360,0</i>	
<i>Tízórai</i>	-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Vegan sajt (E:260,4 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:0,1) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Füstölt tarja, főtt (E:116,4 ZS:9,6 T:0,0 F:11,2 CH:0,4 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Burgonya kenyér (E:246,0 ZS:0,8 T:0,0 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	
	<i>S:0,0, E:321,0, ZS:6,2, T:0,0, F:7,6, CH:56,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,1, E:489,0, ZS:23,4, T:0,0, F:28,7, CH:30,1, C:0,0, Ca:420,0</i>	<i>S:0,0, E:247,0, ZS:6,8, T:0,0, F:11,8, CH:30,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:1,5, E:407,0, ZS:11,7, T:0,0, F:18,7, CH:53,3, C:0,0, Ca:10,8</i>	

Ebéd

-Csontleves (E:284,3 ZS:7,9 T:0,1 F:21,0 CH:32,6 C:3,7 S:0,9) (T, Z)
 -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4)
 -Zöldborsófőzelék TM. (E:249,3 ZS:7,7 T:0,9 F:9,5 CH:29,5 C:0,0 S:2,0) (G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:176,4 ZS:2,5 T:0,0 F:8,8 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,3, E:1 109,0, ZS:54,8, T:2,0, F:52,1, CH:91,7, C:5,5, Ca:93,1

-Kolbászos burgonyaleves (E:363,8 ZS:20,4 T:1,1 F:12,5 CH:28,6 C:1,8 S:2,0) (T)
 -Káposztás kocka (E:415,2 ZS:18,9 T:2,0 F:7,4 CH:52,9 C:0,0 S:2,0) (G)

S:4,0, E:779,0, ZS:39,3, T:3,1, F:20,0, CH:81,5, C:1,8, Ca:80,0

-Brokkolikrém leves TM (E:113,0 ZS:1,8 T:0,8 F:5,0 CH:17,7 C:0,9 S:0,5) (G)
 -Szaftos toszkán csirke TM (E:139,1 ZS:5,2 T:0,9 F:20,2 CH:1,7 C:0,7 S:3,0)
 -Párolt rizs (E:466,4 ZS:11,2 T:0,8 F:7,3 CH:79,9 C:0,0 S:3,5)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:7,3, E:880,0, ZS:18,9, T:2,6, F:36,1, CH:132,3, C:1,6, Ca:179,1

-Nyírségi gombóclevés TM (E:315,0 ZS:13,6 T:1,4 F:18,8 CH:27,5 C:2,5 S:2,7) (Z, G)
 -Tejberizs TM (E:367,2 ZS:4,0 T:0,0 F:4,8 CH:74,7 C:0,0 S:0,4)

S:3,1, E:682,0, ZS:17,6, T:1,4, F:23,6, CH:102,2, C:2,5, Ca:367,5

Uzsonna

-Tejmentes krém (E:54,6 ZS:4,2 T:0,0 F:2,5 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
 -Zsemle (E:151,0 ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:227,0, ZS:4,8, T:0,0, F:8,4, CH:36,8, C:0,0, Ca:8,8

-Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:471,0, ZS:6,5, T:0,0, F:9,7, CH:89,5, C:0,0, Ca:45,9

-kolbász krém (E:227,4 ZS:20,0 T:2,6 F:5,7 CH:0,8 C:0,2 S:0,3) (M)
 -Vágott zsemle (E:8,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:1,6 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:273,0, ZS:20,3, T:2,6, F:8,2, CH:8,7, C:0,2, Ca:3,0

-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
 -Pékáru tejmentes (E:321,0 ZS:6,2 T:0,0 F:7,6 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:471,0, ZS:6,5, T:0,0, F:9,7, CH:89,5, C:0,0, Ca:45,9

Összesen	S:6,0, E:2 108,0, ZS:80,3, T:5,4, F:78,7, CH:248,4, C:6,5, Ca:114,0	S:4,1, E:1 992,0, ZS:73,3, T:3,1, F:67,3, CH:235,6, C:9,9, Ca:581,9	S:7,6, E:1 818,0, ZS:63,8, T:5,2, F:77,2, CH:209,4, C:5,4, Ca:182,1	S:4,6, E:1 998,0, ZS:45,9, T:1,4, F:60,6, CH:319,8, C:2,5, Ca:784,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
----------	--	--	--	--	--

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	