

# Összetevők és energia táblázatok

KIOSK  
kantin



**A termékek búzaliszt, tojás, tej,  
zeller és mustár allergén anyagokat  
felhasználó üzemben készült.**



**RENDELES.KIOSK-KANTIN.COM**



# LEVESEK

## GULYÁSLEVES

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) ivóvíz, marhahús (27%), burgonya (13%), lecsó (7%) (paprika, víz, süritett paradicsom, cukor, konyhasó, módosított keményítő), vöröshagyma, sárgarépa, petrezselyemgyökér, **zelligumó** (5%), fokhagyma, paradicsompüré, sertézsír, kömény, fűszerpaprika, só, bors.



Gluténmentes



Laktózmentes

**300g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	336/80	1007/241
Zsír (g)	2	6,8
-ebből telített (g)	0,5	1,7
Szénhidrát (g)	6	19
-ebből cukrok (g)	0,8	2,4
Élelmi rost (g)	0,4	1,2
Fehérje (g)	7	21,5
Só (g)	0,6	1,8

## SÜTŐTÖKLEVES

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) ivóvíz, sütőtök (24%), alma (20%), vöröshagyma, póréhagyma, napraforgó olaj, **tökmag**, koriander, fahéj, csillagánizs, citromnád, só, feketebors.



Laktózmentes



Gluténmentes



Vegetáriánus

**250g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	157/38	393/94
Zsír (g)	0,4	1
-ebből telített (g)	0	0
Szénhidrát (g)	8,4	21
-ebből cukrok (g)	3	7,7
Élelmi rost (g)	0,7	1,7
Fehérje (g)	0,4	1
Só (g)	0,4	1

## HÚSLEVES CSIGATÉSZTÁVAL ÉS ZÖLDSÉGEKKEL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) ivóvíz, tyúkhús (23%), sertéscsont, marhacsont (8%), sárgarépa, **angolzeller** (8%), vöröshagyma, petrezselyemgyökér, **csigatészta** (3%) (**búzaliszt, tojás**, víz,só), fokhagyma, só, feketebors.



Laktózmentes

**300g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	258/61	995/238
Zsír (g)	2	9
-ebből telített (g)	0,5	2
Szénhidrát (g)	4	16
-ebből cukrok (g)	0	1
Élelmi rost (g)	0,3	1,3
Fehérje (g)	6	24
Só (g)	0,5	2



# FŐÉTELEK

## PAPRIKÁS CSIRKE GALUSKÁVAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) csirkecomb (30%), **galuska (50%) (búzaliszt, tojás, víz, só)**, **laktózmentes tejföl 20% (tejszín, laktázenzim)**, vöröshagyma, kacszsír, fokhagyma, fűszerpaprika, feketebors, köménymag, só.

 Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	612/147	2450/586
Zsír (g)	3,3	13,4
-ebből telített (g)	1,2	4,9
Szénhidrát (g)	15,8	63,5
-ebből cukrok (g)	1	4,5
Élelmi rost (g)	0,8	3,5
Fehérje (g)	11,4	45,7
Só (g)	0,6	2,4

**400g**

## CSIRKE CURRY PÁROLT RIZZSEL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) csirkecomb (38%), rizs (28%), vöröshagyma, sárgarépa (8%), Lecsó (6%) (paprika, víz, sűritett paradicsom, cukor, konyhasó, módosított keményítő), brokkoli, fokhagyma, kacszsír, currypor, római kömény, koriander, só, feketebors, citromlé.


 Gluténmentes  Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	448/107	1570/376
Zsír (g)	1,8	6,4
-ebből telített (g)	0,4	1,5
Szénhidrát (g)	8	28
-ebből cukrok (g)	0	0,3
Élelmi rost (g)	0,4	1,7
Fehérje (g)	10	36
Só (g)	0,5	2

**350g**

## MARHAPÖRKÖLT PETREZSELYMES BURGONYÁVAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) marhahús (40%), burgonya (55%), vöröshagyma, lecsó (5%) (paprika, víz, sűritett paradicsom, cukor, konyhasó, módosított keményítő), fokhagyma, kacszsír, vörösbors, fűszer paprika, köménymag, petrezselyem, só.

 Gluténmentes  Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	554/133	2216/530
Zsír (g)	3,4	13,8
-ebből telített (g)	1	4
Szénhidrát (g)	14,2	57
-ebből cukrok (g)	1,1	4,7
Élelmi rost (g)	0,8	3,3
Fehérje (g)	11,3	45,2
Só (g)	0,6	2,5

**400g**

## LASAGNE PARADICSOM MÁRTÁSSAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) marhahús (38%), **lasagne tészta** (22%) (**búzaliszt, tojás, só, víz**), **sajt** 40% (8%) (**pasztőrözött tehéntej, só, oltóenzim, színezék**), paradicsompüré (8%), **zeller**, sárgarépa, vöröshagyma, **laktózmentes tej 1,5%**, oregánó, bazsalikom, só, feketebors, babérlevél, füst aroma.

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	590/141	2065/494
Zsír (g)	5	17
-ebből telített (g)	3	11
Szénhidrát (g)	13	46
-ebből cukrok (g)	0,6	2,3
Élelmi rost (g)	0,3	1,1
Fehérje (g)	14	49
Só (g)	0,4	1,4

**350g**

## CÉKLÁS GERSLI RIZOTTÓ KECSKESAJTJAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) **gersli** (34%) (**hántolt árpa**), cékla (28%), **kecskesajt** (14%) (**pasztőrözött kecsketej, étkezési só, aroma**), **grana padano sajt** (6%) (**pasztőrözetlen tej, étkezési só, oltóanyag, tartósítószer (lizozim tojásból)**), vöröshagyma, fokhagyma, **vaj (pasztőrözött tejszín)**, olívaolaj, fehérbor, **zeller**, fehérborecet, kakukkfű, citromlé, só, feketebors.



 Vegetáriánus

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	621/148	2174/520
Zsír (g)	5	18,5
-ebből telített (g)	3	11
Szénhidrát (g)	16,5	58
-ebből cukrok (g)	2	8
Élelmi rost (g)	2,3	8,3
Fehérje (g)	6,4	22,6
Só (g)	0,7	2,5

**350g**

## TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) káposzta (30%), savanyúkáposzta (25%), sertéslapocka (14%), rizs (8%), füstölt szalonna (6%) (sertés bőrös hátszalonna, ivóvíz, étkezési só) lecsó (6%) (paprika, víz, sürtett paradicsom (cukor, konyhasó, módosított keményítő), **tojás**, fokhagyma, kacsaszír, fűszerpaprika, fűszerkömény, feketebors, só, füst aroma.

 Gluténmentes  Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	503/120	2011/481
Zsír (g)	8,2	33
-ebből telített (g)	1,6	6,5
Szénhidrát (g)	6	25,4
-ebből cukrok (g)	1,4	5,6
Élelmi rost (g)	1,5	5,9
Fehérje (g)	4,3	17,5
Só (g)	0,6	2,6

**400g**

## RAKOTT KRUMPLI

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) burgonya(57%), debreceni kolbász (14%) (sertésbűs, víz, pácso, étkezési só, fűszerpaprika, fűszerkömény, fehérbors, antioxidáns), **tojás**, csabai kolbász (8%) (sertésbűs, sertésszalonna, sertésbőrke, étkezési só, dextróz, fűszerek, rozsmaring, tartósítószer) vöröshagyma, **laktózmentes tejföl 20%**, (tejszín, laktázenzim), **laktózmentes tej 1,5%**, fokhagyma, napraforgó olaj, feketebors, fűszerkömény, xantán, só.

 Gluténmentes  Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	675/161	2365/566
Zsír (g)	10	36
-ebből telített (g)	4	15
Szénhidrát (g)	10	36
-ebből cukrok (g)	1	3,4
Élelmi rost (g)	0,3	1,2
Fehérje (g)	5,6	19,6
Só (g)	0,8	3

**350g**



# DESSZERTEK

## ALMÁS PITE MANDULA MORZSÁVAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) almatöltelék (42%) (alma, pektin), gluténmentes liszt (17%) (kukoricakeményítő, rizsliszt, burgonyakeményítő, dextróz, guar, xantangumi, növényi rost), **laktózmentes vaj** (17%) (**tejszín**, laktáz enzim), **tojás**, **mandulaliszt** (9%) (**mandulabél** 100%), cukor, porcukor, fahéj, sütőpor, só.



Gluténmentes



Laktózmentes

**100g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	1112/266	1112/266
Zsír (g)	16	16
-ebből telített (g)	8	8
Szénhidrát (g)	25	25
-ebből cukrok (g)	6	6
Élelmi rost (g)	1,7	1,7
Fehérje (g)	4	4
Só (g)	0,2	0,2

## SÜLT SAJTTORTA MÁLNASZÓSSZAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) **Philadelphia sajt** (28%) (**tej**, **tejszín**, só, citromsav), cukor, málnapüré (9%) (málnapüré, cukor), cristaline (glükózszirup, ivóvíz, agar, pektin, citromsav, Kszorbát), ivóvíz, gluténmentes liszt (kukoricakeményítő, rizsliszt, burgonyakeményít dextróz, guar, xantangumi, növényi rost), **tojás**, **tojássárgája**, **tejföl** 20% (**tejszín**, vajkultúra), **dióbél**, **mandula** (2%), nádcukor, **vaj** (**pasztórozott tejszín**), porcukor, citromhéj, kukoricakeményítő, vanília paszta.



Gluténmentes

**130g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	1019/244	1325/317
Zsír (g)	14	18,6
-ebből telített (g)	7	9
Szénhidrát (g)	24,6	32
-ebből cukrok (g)	21	27
Élelmi rost (g)	0,7	1
Fehérje (g)	21	27
Só (g)	0	0,1

## MÁLNÁS SACHER SZELET

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) málnapüré (17%) (málnapüré, cukor), cukor, **mandulamassza** (14%) (**mandula**, cukor, víz, invertcukor, **pisztácia**, Kszorbát, emulgálószer, **szójalecitin**, só, szorbitol, vanília aroma, só), **tojásfehérje**, **tojássárgája**, **tojás**, **búzaliszt**, **tejszín** (35%), étcsokoládé (54,50%) (kakaó, **szójalecitin**), kakaópor (kakaópor, Kkarbonát), **vaj** (**pasztórozott tejszín**), glükóz, invertcukor, lapzselatin, Nhpektin.

**80g**

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	1124/269	900/215
Zsír (g)	11	9
-ebből telített (g)	4	3,3
Szénhidrát (g)	33	26,4
-ebből cukrok (g)	29	23,2
Élelmi rost (g)	1,3	1
Fehérje (g)	5	4
Só (g)	0,2	0,1

## CSOKOLÁDÉS BROWNIE CSOKOLÁDÉ SZÓSSZAL

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve)  
vaj (17%) (**pasztőrözött tejszín**), Étsokoládé  
(54,50%) (kakaó, **szójalecitin**) (17%), **mandulaliszt**  
(9%) (**mandulabél** 100%), ivóvíz, **tojás**, nádcukor,  
cukor, vaníliás pudíngpor (kukoricakeményítő,  
aroma, színezék), süthető csokoládé szemcse  
(54,50%) (kakómassza, cukor, kakaóvaj,  
**szójalecitin**), kakaópor (22%) (kakaópor,  
kakaóvaj, K-karbonát).



Gluténmentes

Átlagos tápérték Energia (kJ/kcal)	100g-ban 1145/274	1 adagban 1718/411
Zsír (g)	17	26
-ebből telített (g)	11	16,7
Szénhidrát (g)	23	35
-ebből cukrok (g)	16	24
Élelmi rost (g)	1,3	2
Fehérje (g)	4,6	7
Só (g)	0	0,1

150g



## SAVANYÚK ÉS MÁS

### KOVÁSZOS UBORKA

Összetevők: (allergének vastag  
betűvel jelölve) uborka, ivóvíz,  
átkezési sav, kalcium-klorid,  
Na-benzoát.



Laktózmentes



Gluténmentes



Vegetáriánus

Átlagos tápérték Energia (kJ/kcal)	100g-ban 55/13	1 adagban 55/13
Zsír (g)	0	0
-ebből telített (g)	0	0
Szénhidrát (g)	1,7	1,7
-ebből cukrok (g)	1	1
Élelmi rost (g)	0,6	0,6
Fehérje (g)	0,7	10,7
Só (g)	2,5	2,5

100g

### VEGYES SAVANYÚSÁG

Összetevők: (allergének vastag betűvel  
jelölve) káposzta, ivóvíz, uborka,  
zöldparadicsom, zöldbínya, paprika,  
sárgarépa, Ecetsav, étkezési só, Na-  
benzoát, kalcium-klorid, Na-szacharinát,  
koriander, **mustármag**.



Laktózmentes



Gluténmentes



Vegetáriánus

Átlagos tápérték Energia (kJ/kcal)	100g-ban 109/25	1 adagban 109/25
Zsír (g)	0	0
-ebből telített (g)	0	0
Szénhidrát (g)	5	5
-ebből cukrok (g)	2	2
Élelmi rost (g)	1	1
Fehérje (g)	0	0
Só (g)	0,8	0,8

100g

## MAGVAS KENYÉR

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) **búzaliszt** (33%), **napraforgómag** (3%), **tökmag** (3%), élesztő, napraforgó olaj, só, **szezámag** (1%), **vitális glutin** (búzafehérje), **polár** (búzaliszt, dextróz, guarliszt, zsírsavak, csomósodást gátló)



Laktózmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	1276/305	638/153
Zsír (g)	8	4
-ebből telített (g)	0	0
Szénhidrát (g)	48	24
-ebből cukrok (g)	0,2	0
Élelmi rost (g)	2,4	1,2
Fehérje (g)	9	4,5
Só (g)	2,4	1,2

**50g**

## LAKTÓZMENTES TEJFÖL 20%

Összetevők: (allergének vastag betűvel jelölve) **pasztőrözött tejszín**, laktázenzim, kultúra.



Laktózmentes



Gluténmentes

Átlagos tápérték	100g-ban	1 adagban
Energia (kJ/kcal)	848/203	422/101
Zsír (g)	20	10
-ebből telített (g)	14	7
Szénhidrát (g)	3,2	1,6
-ebből cukrok (g)	2,8	1,4
Élelmi rost (g)	0	0
Fehérje (g)	2,7	1,3
Só (g)	0	0

**50g**





GYÁRTÓ: M15 RESTAURANT KFT. | 1052 BP., PIARISTA KÖZ 2.