

Alsós

Étlap

2025. május 5 - 2025. május 11

Étkezés	2025.05.05 Hétfő	2025.05.06 Kedd	2025.05.07 Szerda	2025.05.08 Csütörtök	2025.05.09 Péntek	2025.05.10 Szombat	2025.05.11 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Kakaó ital⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g	Kenőmájás^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Tej⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Karamellás tej⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g KORNSPITZ 60 GR¹ E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tej⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g SÁRGABARACK, DZSEM E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna)¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Ebéd	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 193kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Rakott savanyú káposzta^{3,7} E: 562kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Zellerleves (magyaros)^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Parajos penne^{1,3,7} E: 470kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 54g, H.Cuk: 1g, Ső: 1,0g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rántott sertés karaj^{1,3} E: 292kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Burgonyapüré⁷ E: 270kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 48g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,8g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Brokkoli leves^{1,9} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 9g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sárgaborsó főzelék¹ E: 350kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés pörkölt feltét¹ E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Tavaszi leves^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Lecsós sertésragu E: 203kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Párolt bulgur E: 354kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,9} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém^{4,10} E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Energia:	1 118,75kcal	1 152,34kcal	1 116,28kcal	1 299,96kcal	1 108,41kcal	kcal	kcal
Zsír:	50,66g	35,32g	37,32g	37,24g	38,84g	g	g
Telített zsírsav:	2,39g	2,85g	6,55g	3,45g	6,82g	g	g
Fehérje:	44,90g	39,97g	52,08g	55,39g	45,82g	g	g
Szénhidrát:	117,19g	160,84g	132,87g	175,52g	139,65g	g	g
Hozzáadott cukor:	10,04g	37,14g	16,01g	41,49g	15,94g	g	g
Só:	2,44g	2,70g	3,86g	2,29g	1,94g	g	g
Ca:	424,03mg	582,15mg	505,10mg	392,10mg	313,08mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu