

Alsós

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 18

Étkezés	2025.05.12 Hétfő	2025.05.13 Kedd	2025.05.14 Szerda	2025.05.15 Csütörtök	2025.05.16 Péntek	2025.05.17 Szombat	2025.05.18 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásrántotta³ E: 137kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csirkemellsonka⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejeskávé⁷ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, H.Cuk: 24g, Só: 0,3g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olívaával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	
	Almaleves^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 40g, H.Cuk: 39g, Só: 0,0g Tarhonyás hús sertésből^{1,3} E: 528kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 121kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütve/^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 31g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéssült (comb)⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 362kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 359kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Sertés apró¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 514kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Burgonyaleves (magyaros)¹ E: 177kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Hentes tokány¹ E: 225kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Tonhalkrém^{4,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párizsikrém¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojás karika³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Trappista sajt⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	alma E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g lekváros levél E: 264kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	
Energia:	1 117,07kcal	1 318,97kcal	1 173,43kcal	1 305,89kcal	1 137,00kcal	1 222,47kcal	kcal
Zsír:	32,79g	36,32g	54,46g	49,67g	42,87g	43,96g	g
Telített zsírsav:	2,27g	0,26g	7,00g	2,16g	5,35g	2,06g	g
Fehérje:	46,56g	54,85g	44,41g	60,70g	37,19g	39,77g	g
Szénhidrát:	153,23g	170,29g	123,76g	125,28g	143,44g	162,77g	g
Hozzáadott cukor:	48,17g	38,67g	10,30g	11,22g	24,32g	10,21g	g
Só:	1,48g	3,86g	2,65g	2,95g	1,99g	1,64g	g
Ca:	296,93mg	191,16mg	338,11mg	393,40mg	432,74mg	52,47mg	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