

Alsós

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 25

Étkezés	2025.05.19 Hétfő	2025.05.20 Kedd	2025.05.21 Szerda	2025.05.22 Csütörtök	2025.05.23 Péntek	2025.05.24 Szombat	2025.05.25 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,0g 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	Magyaros vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Bundás kenyér ^{1,3,7} E: 266kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 363kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 44g, H.Cuk: 9g, Só: 0,4g Főtt tojás ³ E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Főtt burgonya fél adag E: 210kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Brokkoli leves ^{1,9} E: 122kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 232kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 357kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tárkonyos húsgombóc leves ^{1,3,9} E: 199kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Káposztás kocka ^{1,3} E: 442kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 75g, H.Cuk: 5g, Só: 0,6g PORCUKOR E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Paradicsomleves tésztával ^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g Panírozott halrudacska ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 156kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Karottás rizs E: 339kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 350kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sült virsli feltét ⁶ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Snidlinges sajtkrém ⁷ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Szárnycs húskrém ⁷ E: 161kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, 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 Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Korpás zsemle 54 GR ^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 15g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Körözött ⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g TV. 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		
Energia:	1 195,59kcal	1 236,77kcal	1 180,78kcal	1 234,09kcal	1 136,20kcal	kcal	kcal
Zsír:	44,90g	55,87g	36,78g	38,51g	33,13g	g	g
Telített zsírsav:	9,14g	2,41g	3,66g	0,18g	8,19g	g	g
Fehérje:	42,81g	45,92g	43,22g	32,80g	57,49g	g	g
Szénhidrát:	150,45g	131,99g	165,41g	183,72g	132,60g	g	g
Hozzáadott cukor:	41,00g	22,16g	44,46g	44,87g	11,91g	g	g
Só:	2,99g	1,83g	3,63g	2,51g	2,45g	g	g
Ca:	744,78mg	355,07mg	331,44mg	56,31mg	396,07mg	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. Földmogyorós szójából 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!