

Alsós

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 8

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek	2025.06.07 Szombat	2025.06.08 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Corn Flakes E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,6g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 11kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 247kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 41g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Kakaó ital⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,4g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
Ebéd	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kelkáposzta főzelék¹ E: 287kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g 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	Szárazbab leves^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tejfölös csirkemell^{1,7} E: 192kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g Tészta köret¹ E: 313kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Túró rudi 30 GR⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Zellerleves^{1,9} E: 131kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,3g Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sóskamártás^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,5g Tört burgonya fél adag E: 211kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Csontleves^{1,3,9} E: 154kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,8g Rakott karfiol⁷ E: 501kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Vagdalt^{1,3} E: 169kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tökfőzelék^{1,7} E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Kenyér (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g		
Uzsonna	Paprikás szalámi E: 74kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g 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: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Vegetáriánus pástétom olivával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g PIZZÁS CSIGA 44 GR^{1,7} E: 220kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,9g	Tonhalkrém^{4,7,10} E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g TV. 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Energia:	1 108,67kcal	1 216,01kcal	1 176,84kcal	1 116,52kcal	1 139,53kcal	kcal	kcal
Zsír:	50,17g	43,08g	49,45g	35,64g	31,10g	g	g
Telített zsírsav:	6,55g	10,74g	6,61g	2,91g	2,88g	g	g
Fehérje:	39,96g	57,92g	33,07g	45,89g	50,48g	g	g
Szénhidrát:	118,62g	142,73g	141,69g	136,09g	155,81g	g	g
Hozzáadott cukor:	12,26g	16,30g	47,00g	24,83g	31,44g	g	g
Só:	2,70g	2,62g	2,82g	2,45g	3,84g	g	g
Ca:	356,36mg	423,58mg	319,33mg	412,68mg	435,87mg	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