

Alsós

Étlap

2025. június 9 - 2025. június 15

Étkezés	2025.06.09 Hétfő	2025.06.10 Kedd	2025.06.11 Szerda	2025.06.12 Csütörtök	2025.06.13 Péntek	2025.06.14 Szombat	2025.06.15 Vasárnap
Tízórai		Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Karamellás tej⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 17g, 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 Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Ebéd		Zöldbableves tejfőlös^{1,7} E: 159kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Ízes derelye¹ E: 416kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 75g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Porcukor szórat E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Tojásleves^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 6g, 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 Tarhonya köret^{1,3} E: 289kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Meggyleves^{1,7} E: 135kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 22g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g Zöldséges halvagdalt^{1,3,4} E: 238kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes burgonya E: 281kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborkasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Töltött paprika^{1,3,9} E: 405kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 52g, H.Cuk: 16g, Só: 1,0g Kenyer (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna		Körözött⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Császárzsemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Sárgabarack E: 59kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Szárnyas húskrém E: 135kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	kcal	1 118,62kcal	1 128,17kcal	1 262,62kcal	1 227,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	27,87g	38,80g	36,44g	37,16g	g	g
Telített zsírsav:	g	7,37g	3,00g	4,92g	2,14g	g	g
Fehérje:	g	33,10g	50,19g	44,27g	51,87g	g	g
Szénhidrát:	g	156,44g	137,64g	178,46g	163,48g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	20,05g	48,61g	35,14g	26,13g	g	g
Só:	g	1,50g	2,47g	2,46g	3,18g	g	g
Ca:	mg	273,07mg	295,49mg	431,35mg	331,33mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!