

Alsós

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 22

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek	2025.06.21 Szombat	2025.06.22 Vasárnap
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tojás karika³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejeskávé⁷ E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 23g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Szárnyasmájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	reszelt sárgarépa Tej, UHT (1,5 %)⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ Corn Flakes E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g E: 155kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, H.Cuk: 2g, Só: 0,6g		
Ebéd	Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 176kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 Sertés apró¹ E: 188kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 359kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 46g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tavaszi leves^{1,9} E: 84kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes burgonya E: 306kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom saláta E: 57kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vajgaluskaleves^{1,3,9} E: 90kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Rakott savanyú káposzta^{3,7} E: 503kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Mákos tészta^{1,3} E: 503kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0,4g Lencsegyulás (sertés)^{1,9} E: 255kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g	Tonhalkrém^{4,10} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgabarack E: 54kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajt⁷ E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g őszibarack E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, 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/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g VAJKRÉM⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 146,32kcal	1 120,37kcal	1 141,56kcal	1 147,86kcal	1 204,29kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,94g	35,31g	40,62g	40,17g	37,48g	g	g
Telített zsírsav:	4,38g	3,11g	6,52g	3,43g	2,39g	g	g
Fehérje:	50,59g	50,10g	52,38g	45,61g	47,08g	g	g
Szénhidrát:	163,85g	130,19g	130,37g	144,79g	162,26g	g	g
Hozzáadott cukor:	32,77g	26,29g	26,24g	18,12g	37,70g	g	g
Só:	2,23g	1,94g	3,24g	2,04g	2,07g	g	g
Ca:	309,90mg	371,68mg	530,15mg	467,47mg	278,67mg	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