

Alsós

Étlap

2025. szeptember 1 - 2025. szeptember 7

Étkezés	2025.09.01 Hétfő	2025.09.02 Kedd	2025.09.03 Szerda	2025.09.04 Csütörtök	2025.09.05 Péntek	2025.09.06 Szombat	2025.09.07 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kenőmájás^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H. Cuk: 20g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H. Cuk: 12g, Ső: 0,3g virágméz E: 65kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, H. Cuk: 16g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Ebéd	Zellerkrémleves zsemlekockával^{1,7,9} E: 234kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, H. Cuk: 2g, Ső: 0,7g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Ső: 0,0g Sertésrizottó^{7,9} E: 401kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 42g, H. Cuk: 3g, Ső: 1,3g	Reszelttészta - leves^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertéspörkölt E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Máigombóc (májgaluska) leves^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás⁷ E: 146kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tarhonya köret^{1,3} E: 273kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H. Cuk: 6g, Ső: 0,5g Rántott sertésszelet^{1,4} E: 282kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 17g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Petrezselymes rizs E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H. Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 83kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,1g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vagdalt pogácsa feltét^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, 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		
Uzsonna	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 158kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 5g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Császárzsemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csicseriborsókrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Körözött⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,1g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g		
Energia:	1 151,70kcal	1 152,43kcal	1 152,38kcal	1 206,65kcal	1 166,34kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,72g	40,13g	21,89g	34,09g	29,41g	g	g
Telített zsírsav:	2,41g	9,44g	2,13g	8,53g	2,78g	g	g
Fehérje:	47,88g	54,33g	60,21g	50,80g	45,48g	g	g
Szénhidrát:	152,45g	133,89g	160,20g	166,90g	166,96g	g	g
Hozzáadott cukor:	33,13g	10,13g	21,79g	22,78g	50,04g	g	g
Só:	3,42g	3,22g	2,84g	2,67g	2,88g	g	g
Ca:	465,89mg	254,66mg	394,48mg	371,23mg	389,67mg	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. Szalicilsav és annak készítmények 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Az étlap készítését támogatta a Magyar Élelmiszerláncfejlesztési Központ (MELK) azonosító: 2023-01-0001

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu