

Alsós

Étlap

2025. október 6 - 2025. október 12

Étkezés	2025.10.06 Hétfő	2025.10.07 Kedd	2025.10.08 Szerda	2025.10.09 Csütörtök	2025.10.10 Péntek	2025.10.11 Szombat	2025.10.12 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	kefir⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Karottás (sárgarépas) sajtkrém E: 35kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 2g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 131kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Fatörzs kifli 60 g^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g		
Ebéd	Zöldségleves tavaszi^{1,9} E: 88kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vagdaltpogácsa feltét^{1,3,9} E: 183kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 156kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 9g, Só: 1,0g Rántott sertés karaj^{1,3} E: 292kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Petrezselymes rizs E: 338kcal, Zsír: 11g, 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	Lencseleves zöldséges^{1,7,10} E: 233kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Vadasmártás^{1,7,10} E: 136kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 3g, Só: 0,8g Tészta köret^{1,3} E: 302kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tojásleves^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Gombapörkölt E: 92kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Káposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Só: 0,7g	Csontleves^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Székelykáposzta^{1,7} E: 325kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörlésű zsemle , retek^{1,7} E: 176kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Császárszemle^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vegetáriánus pástétom olívaál E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vízes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tonhalkrém^{4,10} E: 63kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 147,57kcal	1 286,10kcal	1 215,39kcal	1 127,54kcal	1 121,70kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,64g	41,57g	33,19g	38,04g	29,84g	g	g
Telített zsírsav:	2,99g	6,18g	8,04g	5,09g	2,80g	g	g
Fehérje:	43,88g	51,11g	40,76g	40,25g	48,34g	g	g
Szénhidrát:	138,82g	170,92g	160,57g	152,11g	145,15g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,53g	9,00g	35,69g	13,84g	30,97g	g	g
Só:	2,86g	4,04g	4,09g	3,31g	2,24g	g	g
Ca:	361,32mg	415,06mg	560,67mg	152,08mg	479,40mg	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!