

Alsós

Étlap

2025. október 27 - 2025. november 2

Étkezés	2025.10.27 Hétfő	2025.10.28 Kedd	2025.10.29 Szerda	2025.10.30 Csütörtök	2025.10.31 Péntek	2025.11.01 Szombat	2025.11.02 Vasárnap
Tízórai	Kifli (44 G) ^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Karamellás tej ⁷ BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,5,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ E: 151kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaó ital ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella1,5 DL ⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g háztartási keksz ¹ E: 248kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 47g, H.Cuk: 11g, Só: 0,6g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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 Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} E: 153kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Só: 0,6g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 284kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 33g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Főtt tojás ³ E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 138kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} E: 101kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Töltött csirkecomb felső ^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes rizs E: 304kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Lebbencsleves zöldséggel ^{1,3} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Ízes derelye ^{1,3} E: 385kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 75g, H.Cuk: 18g, Só: 0,3g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 110kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 264kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vagdalt pogácsa feltét ^{1,3,9} E: 143kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Csirkebecsinált leves ^{1,9} E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Káposztás kocka ^{1,3} E: 478kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 75g, H.Cuk: 5g, Só: 0,6g		
Uzsonna	Zala felvágott ⁶ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborka/kigyo/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g csemege szalámi E: 52kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 9kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 128kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g		
Energia:	1 035,34kcal	1 141,68kcal	1 145,91kcal	1 341,94kcal	1 152,18kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,64g	40,76g	37,10g	38,50g	33,86g	g	g
Telített zsírsav:	4,94g	4,32g	9,09g	1,44g	2,27g	g	g
Fehérje:	38,31g	50,38g	38,73g	59,46g	42,57g	g	g
Szénhidrát:	115,25g	135,19g	156,88g	162,64g	165,47g	g	g
Hozzáadott cukor:	14,29g	25,52g	29,88g	12,33g	33,84g	g	g
Só:	2,91g	2,48g	2,48g	2,53g	1,52g	g	g
Ca:	527,04mg	383,12mg	402,98mg	401,01mg	321,46mg	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. Szeszam és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!