

Alsós

Étlap

2025. november 17 - 2025. november 23

Étkezés	2025.11.17 Hétfő	2025.11.18 Kedd	2025.11.19 Szerda	2025.11.20 Csütörtök	2025.11.21 Péntek	2025.11.22 Szombat	2025.11.23 Vasárnap		
Tízórai	kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 89kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 10g, Só: 0,4g háztartási keksz ¹ E: 207kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 9g, Só: 0,5g	Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Magyaros vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Banánturmix ⁷ E: 185kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 32g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Retek jégcsap E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g				
	Ebéd	Zöldségleves rövidmetéltel ^{1,9} E: 111kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Fejttetbabfőzelék ^{1,7} E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Pulyka rudacska feltét ^{6,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g Kenyer (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tojásleves ^{1,3,9} E: 165kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 8g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g Gombás sertéspörkölt körethez E: 234kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt bulgur E: 355kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Palócleves ^{1,7} E: 308kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Szilvalekváros gombóc (mirelit) ^{1,3} E: 421kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 84g, H.Cuk: 21g, Só: 1,3g mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 208kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Natúr sertésszelet ¹ E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos burgonyafőzelék ^{1,9} E: 355kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 51g, H.Cuk: 13g, Só: 0,6g teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tejfölös karfiolleves ^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Hentes tokány ¹ E: 250kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g			
		Uzsonna	zsemle körözött paprika ^{1,6,7} E: 171kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Soproni felvágott E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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 kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojás karika ³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY ⁷ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemellsonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiörlésű 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: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
			Energia:	1 183,42kcal	1 276,03kcal	1 318,87kcal	1 315,38kcal	1 198,08kcal	kcal
Zsír:			33,47g	59,52g	36,72g	46,46g	37,89g	g	g
Telített zsírsav:	4,29g		4,29g	2,62g	2,54g	4,64g	g	g	
Fehérje:	53,87g	39,24g	44,47g	43,42g	51,53g	g	g		
Szénhidrát:	160,00g	143,21g	195,89g	149,45g	157,37g	g	g		
Hozzáadott cukor:	12,65g	32,19g	50,40g	41,48g	12,95g	g	g		
Só:	3,83g	2,34g	2,83g	2,86g	3,58g	g	g		
Ca:	499,71mg	219,59mg	372,88mg	383,87mg	366,93mg	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

1