

Alsós

Étlap

2025. november 24 - 2025. november 30

Étkezés	2025.11.24 Hétfő	2025.11.25 Kedd	2025.11.26 Szerda	2025.11.27 Csütörtök	2025.11.28 Péntek	2025.11.29 Szombat	2025.11.30 Vasárnap
Tízórai	Sárgarépa chips E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, 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	Kakaó ital ⁷ E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tej ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, 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: 248kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 164kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Húsos penne ^{1,7} E: 502kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} E: 239kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Rántott sertés karaj ^{1,3} E: 300kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Kukoricás rizs E: 299kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Burgonyaleves (tejfölös) ^{1,7} E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Sertésrizottó ⁷ E: 454kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 49g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldségleves ^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Székelykáposzta ^{1,7} E: 460kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	Császárzsemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Májpástétom ¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldfűszeres túrókrém, teljesörlésű zsemle , retek ^{1,6,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g VAJKRÉM ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 220,54kcal	1 114,28kcal	1 276,94kcal	1 150,91kcal	1 202,16kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,48g	47,56g	37,33g	37,02g	51,79g	g	g
Telített zsírsav:	1,85g	4,76g	5,95g	11,66g	2,05g	g	g
Fehérje:	34,27g	40,19g	57,00g	50,93g	44,52g	g	g
Szénhidrát:	140,85g	127,69g	172,88g	146,33g	133,07g	g	g
Hozzáadott cukor:	25,47g	10,97g	30,96g	29,56g	9,72g	g	g
Só:	2,24g	1,94g	4,10g	2,70g	2,07g	g	g
Ca:	411,15mg	365,38mg	421,36mg	476,91mg	403,20mg	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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!