

Alsós

Étlap

2025. december 1 - 2025. december 7

Étkezés	2025.12.01 Hétfő	2025.12.02 Kedd	2025.12.03 Szerda	2025.12.04 Csütörtök	2025.12.05 Péntek	2025.12.06 Szombat	2025.12.07 Vasárnap
Tízórai	100 %-os gyümölcslé E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,0g Trappista sajt ⁷ E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szorattal ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 17g, Ső: 0,3g	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g	kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Ebéd	Csontleves ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 367kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 41g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Sertés pörkölt feltét ¹ E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Köménymagleves pirított kenyérkockával ¹ E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g Sertésszelet vadas mártással ^{1,7,9,10} E: 245kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 15g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,6g Tészta köret ^{1,3} E: 302kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g alma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 120kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,2g Vagdalt pogácsa / tepsiben sütte/ ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Csurgatott tésztaleves ^{1,3} E: 111kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 495kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 40g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,3g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 309kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Sajtos pogácsa, napraforgó maggal ^{1,3,7} E: 531kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 43g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,7g Csoki Mikulás tejcsokis ⁷ E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	Zala felvágott ⁶ E: 61kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Kaliforniai Paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Szárnas húskrém E: 135kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 165,65kcal	1 177,39kcal	1 238,59kcal	1 132,72kcal	1 250,33kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,49g	34,92g	46,57g	44,98g	45,57g	g	g
Telített zsírsav:	3,18g	6,93g	2,65g	2,55g	2,73g	g	g
Fehérje:	49,81g	47,71g	51,40g	45,98g	52,70g	g	g
Szénhidrát:	124,69g	162,36g	142,17g	135,63g	150,29g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,00g	20,14g	23,22g	12,28g	10,90g	g	g
Só:	2,35g	3,53g	2,63g	1,76g	1,92g	g	g
Ca:	375,84mg	428,43mg	365,72mg	385,13mg	280,43mg	mg	mg