

Alsós

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 14

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat	2025.12.14 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Bundás kenyér ^{1,3,7} E: 266kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Vaniliás tej ⁷ E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 13g, Só: 0,3g natúr sajtkrém ⁷ E: 14kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g 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 kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Szárnyasmájkrém ⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	
	Tojásleves ^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 359kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Pulyka rudacska ^{6,7,9,10} E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tarhonyaleves ^{1,3,9} E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 221kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, 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	Brokkoli leves ^{1,9} E: 122kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Panírozott halrudacska / tepsiben sütte) ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 134kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Párolt rizs E: 305kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Céklasaláta E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g	Betyár leves ^{1,7,9} E: 276kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Parajos penne ^{1,3,7} E: 492kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 56g, H.Cuk: 3g, Só: 1,1g MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 151kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb) ⁹ E: 168kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 226kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Almaleves ¹ E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g Gombás rizseshús E: 525kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	MANDARIN E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Körözött ⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Retek jégcsap E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, 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	Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	
Energia:	1 193,42kcal	1 107,27kcal	1 109,13kcal	1 231,58kcal	1 151,53kcal	1 105,07kcal	kcal
Zsír:	51,03g	38,84g	30,29g	56,21g	49,08g	48,04g	g
Telített zsírsav:	2,04g	3,69g	5,83g	2,32g	4,85g	3,15g	g
Fehérje:	50,08g	40,49g	40,31g	53,04g	44,71g	38,31g	g
Szénhidrát:	128,86g	145,87g	164,54g	121,34g	125,06g	123,31g	g
Hozzáadott cukor:	11,45g	12,55g	29,46g	14,05g	33,04g	26,32g	g
Só:	3,83g	2,01g	1,83g	3,43g	2,90g	2,19g	g
Ca:	343,10mg	356,49mg	353,73mg	397,62mg	424,98mg	293,81mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!