

Alsós

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 21

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek	2025.12.20 Szombat	2025.12.21 Vasárnap
Tízórai	Karamellás tej ⁷ kifli ^{1,3,7} E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	natúr joghurt ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sajtkrém, darált tökmaggal ⁷ Kakaó ital ⁷ Kaliforniai Paprika teljesörlésű kenyér ¹ E: 151kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 305kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 45g, H.Cuk: 12g, Só: 0,7g	Magyaros vajkrém ⁷ teljesörlésű kenyér ¹ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
Ebéd	Sárgaborsókrémleves ^{1,3,7} Milánói makaróni ^{1,3,7} E: 259kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g E: 465kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tavaszileves ^{1,9} Rakott savanyú káposzta bulgurral ^{3,7} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g E: 498kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csontleves ^{1,3} Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} Kenyer (félbarna) ¹ E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 350kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 40g, H.Cuk: 7g, Só: 0,7g E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} Hagymás burgonya Tavaszi vagdalt ^{1,3} savanyúság-cékla ¹⁰ E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 281kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 305kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tojásleves ^{1,3} Rántott sertés karaj ^{1,3} Párolt rizs Csemege uborka SZALONCUKOR E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 292kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g E: 312kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 76kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Retek jégcsap Vegetáriánus pástétom olíával Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Körte Medvehagymás túrókrém ⁷ Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	gépsonka Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Uborka/kigyó/ Sajtkrém , félzsíros Sajtmester Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Szalámi csemege Liga margarin 20% Zsirtartalmú Császárzsemle (44 G) ^{1,7} paprika E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 148,43kcal	1 112,27kcal	1 130,62kcal	1 103,63kcal	1 293,06kcal	kcal	kcal
Zsír:	33,60g	42,50g	31,70g	37,19g	45,82g	g	g
Telített zsírsav:	8,59g	5,11g	7,75g	3,54g	6,42g	g	g
Fehérje:	51,71g	48,48g	55,25g	39,18g	49,52g	g	g
Szénhidrát:	156,63g	131,19g	138,11g	131,69g	144,46g	g	g
Hozzáadott cukor:	21,85g	3,25g	18,75g	13,35g	9,40g	g	g
Só:	3,09g	1,76g	2,66g	1,93g	2,87g	g	g
Ca:	416,36mg	369,90mg	401,47mg	412,77mg	320,13mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Állatkezelési jogát fenntartjuk

Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu