

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 Limonádé teljesörlésű kenyér ¹ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
	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	Tojásleves ^{1,3} Rakott savanyú káposzta bulgurral ^{3,7} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g E: 498kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tavaszeleves ^{1,9} Töltött paprika paradicsommártással ^{1,3,9} Kenyer (félbarna) ¹ E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g E: 350kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 40g, H.Cuk: 7g, Só: 0,7g E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldségleves ^{1,9} Rántott sertés karaj ^{1,3} Párolt rizs Csemege uborka SZALONCUKOR E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, 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	Zellerleves ^{1,9} Sertéssült (comb) ⁹ Finomfőzelék ^{1,7} Kenyer (félbarna) ¹ E: 87kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 2g, Só: 0,3g E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g E: 515kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 97g, H.Cuk: 7g, Só: 1,0g E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
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: 184kcal, 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	1 136,08kcal	1 185,36kcal	1 122,99kcal	1 326,32kcal	kcal
	Zsír:	33,60g	42,30g	39,24g	29,12g	36,14g	g
	Telített zsírsav:	8,59g	5,10g	7,76g	4,40g	5,09g	g
	Fehérje:	51,71g	53,43g	56,26g	44,53g	39,40g	g
	Szénhidrát:	156,63g	132,37g	144,92g	166,89g	181,72g	g
	Hozzáadott cukor:	21,85g	g	21,99g	13,17g	19,94g	g
	Só:	3,09g	1,64g	3,02g	2,04g	3,93g	g
	Ca:	416,36mg	388,14mg	404,33mg	399,00mg	268,96mg	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

Meal Planner / Text and Co New York Kft. www.textandco.hu

Általános jogi fenntartások