

Alsós

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 18

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek	2026.01.17 Szombat	2026.01.18 Vasárnap
Tízórai	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	kefir ⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Graham kenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Retek jégcsap E: 5kcal, 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 Kenyér (félbarna) ¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g	Kakaó ital ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ teljesörlésű kenyér ¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 280kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertéspörkölt E: 186kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Kenyér (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal ⁷ E: 232kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Mexikói halragu E: 287kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 1,4g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Petrezselymes rizs E: 304kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Reszelttészta leves ^{1,3,9} E: 147kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Töltött paprika ^{1,3,9} E: 463kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 23g, CH: 55g, H.Cuk: 16g, Só: 1,2g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tavaszi leves ^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Gombás csirkeragu ¹ E: 181kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 5g, 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	Csontleves ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 427kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 1,9g		
Uzsonna	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, 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 Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	TV. paprika E: 8kcal, 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 natúr sajtkrém ⁷ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Májpástétom ¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csirkemellsonka ⁶ E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Túrós táska (50 G) ^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g		
Energia:	1 111,94kcal	1 314,86kcal	1 263,05kcal	1 139,56kcal	1 192,17kcal	kcal	kcal
Zsír:	30,01g	42,07g	38,62g	34,47g	33,56g	g	g
Telített zsírsav:	3,47g	9,69g	3,64g	2,20g	4,25g	g	g
Fehérje:	59,71g	44,12g	52,35g	50,60g	49,85g	g	g
Szénhidrát:	143,05g	148,27g	168,54g	158,03g	151,49g	g	g
Hozzáadott cukor:	13,91g	19,71g	30,48g	20,23g	35,35g	g	g
Só:	3,09g	4,57g	3,45g	1,43g	4,07g	g	g
Ca:	395,80mg	423,34mg	350,06mg	341,08mg	393,05mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!