

Alsós

Étlap

2026. január 19 - 2026. január 25

Étkezés	2026.01.19 Hétfő	2026.01.20 Kedd	2026.01.21 Szerda	2026.01.22 Csütörtök	2026.01.23 Péntek	2026.01.24 Szombat	2026.01.25 Vasárnap
Tízórai	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 283kcal, Zsír: 7g, Tzsírs: 2g, Feh.: 11g, CH: 42g, H. Cuk: 9g, Ső: 0,7g	Gyümölcs tea Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Sertés párzsi / Kedvenc Ízek/ teljesörlésű kenyér ¹ E: 21kcal, Zsír: 2g, Tzsírs: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 183kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Graham kenyér E: 183kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g MÉZ E: 61kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g	Zott Jogobella Joghúrt Ital ⁷ E: 200kcal, Zsír: 3g, Tzsírs: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Karamellás tej ⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, Ső: 0,3g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 148kcal, Zsír: 6g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Frankfurti sertéstokány ⁶ E: 241kcal, Zsír: 17g, Tzsírs: 2g, Feh.: 18g, CH: 3g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,9g Tésztaköret ^{1,3} E: 359kcal, Zsír: 8g, Tzsírs: 0g, Feh.: 12g, CH: 58g, H. Cuk: 0g, Ső: 1,5g	Babgulyás ^{1,9} E: 266kcal, Zsír: 12g, Tzsírs: 0g, Feh.: 15g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,2g Mákos nudli ^{1,3} E: 425kcal, Zsír: 10g, Tzsírs: 3g, Feh.: 13g, CH: 69g, H. Cuk: 10g, Ső: 0,9g	Húsleves (sertés), cérnametéllel ^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, Tzsírs: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H. Cuk: 1g, Ső: 0,4g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 265kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H.Cuk: 26g, Ső: 1,4g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Zöldség krémleves ⁹ E: 81kcal, Zsír: 8g, Tzsírs: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Panírozott halrudacska / tepsiben sütte) ^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 156kcal, Zsír: 7g, Tzsírs: 0g, Feh.: 9g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,9g Párolt rizs E: 248kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g majonéz ^{3,10} E: 85kcal, Zsír: 9g, Tzsírs: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} E: 113kcal, Zsír: 3g, Tzsírs: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sóskamártás ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, Tzsírs: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H. Cuk: 10g, Ső: 0,5g Tört burgonya fél adag E: 168kcal, Zsír: 3g, Tzsírs: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g mandarin E: 47kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	FELVÁGOTT, LÁNGOLT TÚRISTA E: 40kcal, Zsír: 3g, Tzsírs: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g Körözött ⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, Tzsírs: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Tojáskarika ³ E: 34kcal, Zsír: 2g, Tzsírs: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zala felvágott ⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 78kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, Tzsírs: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, Tzsírs: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Energia:	1 173,28kcal	1 204,56kcal	1 192,58kcal	1 165,35kcal	1 141,20kcal	kcal	kcal
Zsír:	43,14g	33,17g	23,09g	41,22g	36,47g	g	g
Telített zsírsav:	4,00g	6,00g	2,06g	2,86g	3,11g	g	g
Fehérje:	52,40g	48,03g	51,59g	33,62g	37,86g	g	g
Szénhidrát:	138,10g	170,46g	186,40g	156,62g	157,60g	g	g
Hozzáadott cukor:	10,11g	38,14g	52,54g	1,40g	35,92g	g	g
Só:	4,14g	2,89g	4,26g	3,59g	1,71g	g	g
Ca:	302,33mg	387,65mg	370,70mg	335,41mg	329,29mg	mg	mg