

Alsós

Étlap

2026. január 26 - 2026. február 1

Étkezés	2026.01.26 Hétfő	2026.01.27 Kedd	2026.01.28 Szerda	2026.01.29 Csütörtök	2026.01.30 Péntek	2026.01.31 Szombat	2026.02.01 Vasárnap
Tízórai	Kenőmájas ^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tejeskávét ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vajkrém zöldfűszeres ⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	kefir ⁷ E: 146kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Reszelt sajt ⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, 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 teljesörlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g		
Ebéd	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Dejós tészta ¹ E: 380kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 59g, H.Cuk: 11g, Só: 0,6g alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gombaleves magyaros, tésztával ^{1,3,9} E: 133kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 279kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 44g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Húsgolyó feltét ^{1,3,9} E: 174kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Almaleves ¹ E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g Hentes tokány ¹ E: 209kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 305kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 65g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} E: 218kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 6g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sült csirkecomb E: 105kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt burgonya E: 295kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Tojásleves ^{1,3} E: 179kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Rakott karfiol bulgurral ^{7,9} E: 485kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 52g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g		
Uzsonna	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 114kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Vegetáriánus pástétom olíával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Retek jégcsap E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g 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	MANDARIN E: 50kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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 Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Energia:	1 227,52kcal	1 237,14kcal	1 138,34kcal	1 191,06kcal	1 119,09kcal	kcal	kcal
Zsír:	38,98g	34,53g	36,23g	48,46g	47,00g	g	g
Telített zsírsav:	4,97g	6,08g	2,44g	10,48g	4,83g	g	g
Fehérje:	65,96g	59,37g	46,41g	39,48g	48,89g	g	g
Szénhidrát:	146,40g	141,68g	152,97g	149,00g	120,38g	g	g
Hozzáadott cukor:	32,33g	11,06g	30,08g	15,15g	9,93g	g	g
Só:	3,15g	2,96g	2,27g	1,99g	2,41g	g	g
Ca:	381,80mg	337,65mg	310,54mg	446,34mg	443,09mg	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. Szezámgyógyszert és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt