

Alsós

Étlap

2026. február 16 - 2026. február 22

Étkezés	2026.02.16 Hétfő	2026.02.17 Kedd	2026.02.18 Szerda	2026.02.19 Csütörtök	2026.02.20 Péntek	2026.02.21 Szombat	2026.02.22 Vasárnap
Tízórai	Kakaó ital ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,4g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szorattal ^{1,7} E: 414kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,6g	Csirkemellsonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
	Kalács (foszlós) ^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Vaniliás tej ⁷ E: 118kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 14g, H.Cuk: 14g, Ső: 0,3g	Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Ső: 0,0g		
		paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	MÉZ E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, H.Cuk: 16g, Ső: 0,0g		Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
		teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g		Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g		
Ebéd	Szárazbab leves ^{1,9} E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Gulyásleves csipetkével, sertésből ^{1,3,9} E: 292kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Húsleves (sertés), cérnametélttel ^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,4g	Tojásleves ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Zöldségleves ^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Alma E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 15g, Ső: 0,0g	fánk ^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Gombás csirkepaprikás ^{1,7} E: 259kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Vagdalt ^{1,3} E: 196kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	Borsos tokány sertésből E: 250kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	Sárgabarack extradzssem E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} E: 265kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H.Cuk: 26g, Ső: 1,4g	Tarhonya köret ^{1,3} E: 289kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Burgonyafőzelék, majorannával ^{1,7} E: 283kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 41g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		
	Párolt rizs E: 249kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g		Kenyér (félbarna) ¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Uzsonna	teljesörlésű kenyér ¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Kapros túrókrém ⁷ E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sonkakerém E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
	kígyó uborka E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Sárgarépa chips E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
	Szárnymájkrém ⁷ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	VAJKRÉM ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 177,66kcal	1 106,32kcal	1 120,22kcal	1 267,49kcal	1 100,00kcal	kcal	kcal
Zsír:	36,99g	33,59g	20,78g	48,57g	30,51g	g	g
Telített zsírsav:	4,89g	2,55g	4,93g	2,15g	0,15g	g	g
Fehérje:	44,85g	48,61g	53,81g	57,18g	41,27g	g	g
Szénhidrát:	161,50g	143,62g	170,40g	146,01g	132,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,99g	14,07g	55,05g	20,24g	8,38g	g	g
Só:	1,65g	3,26g	4,02g	2,12g	2,43g	g	g
Ca:	386,22mg	384,92mg	465,09mg	445,86mg	139,08mg	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-mag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt