

Alsós

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 26

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.21 Kedd	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek	2026.04.25 Szombat	2026.04.26 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	<p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p> <p><b>kifli<sup>1,3,7</sup></b> E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Vaniliás tej<sup>7</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 13g, Só: 0,3g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p><b>Szójás korpás kifli<sup>1,6</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p>	<p><b>Tonhalkrém<sup>4,10</sup></b> E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gyümölcs tea</b> E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g</p> <p><b>paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Paradicsom</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b> E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p><b>Tej, UHT (1,5 % )<sup>7</sup></b> E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p>			
<b>Ebéd</b>	<p><b>Magyaros karfiollevés tésztával<sup>1,9</sup></b> E: 114kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Gombapaprikás<sup>1,7</sup></b> E: 207kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párolt bulgur</b> E: 346kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kinder tejszelet 28 gr<sup>1,7</sup></b> E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Alföldi gulyásleves</b> E: 260kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p><b>Mákos tészta<sup>1,3</sup></b> E: 460kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g</p> <p><b>Főtt hús</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>Paradicsom mártás<sup>1,9</sup></b> E: 209kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, H.Cuk: 15g, Só: 0,4g</p> <p><b>Tört burgonya fél adag</b> E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Fejtett bableves<sup>1,3,9</sup></b> E: 172kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Sült csirkecombfilé bőr nélkül</b> E: 170kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 242kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Őszibarack befőtt</b> E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, H.Cuk: 21g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Májgombóc (májgaluska) leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Töltött káposzta<sup>1,3,7</sup></b> E: 286kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p><b>teljesörlésű kenyér<sup>1</sup></b> E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>			
<b>Uzsonna</b>	<p><b>Párizsikrém<sup>10</sup></b> E: 68kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR<sup>1,6</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>paprika</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Császárszemle<sup>1,7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Csicseriborsókrém</b> E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Retek hónapos</b> E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Vaniliás mazsolás túrókrém<sup>7</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 17g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p> <p><b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b> E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>ÚJHAGYMA</b> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Graham zsemle 50g<sup>1</sup></b> E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Alma</b> E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p><b>Csirke mellsonka<sup>6</sup></b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsirtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Vizes zsemle (54 G)<sup>1</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
<b>Energia:</b>	1 110,33kcal	1 186,42kcal	1 143,19kcal	1 135,83kcal	1 156,04kcal	kcal	kcal	
<b>Zsír:</b>	46,71g	39,94g	25,39g	31,62g	28,70g	g	g	
<b>Telített zsírsav:</b>	4,54g	2,54g	4,64g	0,15g	2,66g	g	g	
<b>Fehérje:</b>	39,49g	49,58g	49,62g	56,31g	55,21g	g	g	
<b>Szénhidrát:</b>	133,63g	136,04g	168,38g	147,12g	160,74g	g	g	
<b>Hozzáadott cukor:</b>	14,24g	18,24g	57,43g	30,79g	31,12g	g	g	
<b>Só:</b>	2,71g	2,97g	1,70g	2,28g	4,18g	g	g	
<b>Ca:</b>	467,59mg	393,52mg	405,85mg	168,00mg	453,63mg	mg	mg	

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj és vajból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójából 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