

Alsós

Étlap

2026. május 11 - 2026. május 17

Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek	2026.05.16 Szombat	2026.05.17 Vasárnap	
Tízórai	<p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>	<p>Tojásrántotta³ E: 137kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Csirkemellsonka⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 27g, Só: 0,3g</p> <p>Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>			
Ebéd	<p>Almaleves^{1,7} E: 203kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 40g, H.Cuk: 39g, Só: 0,0g</p> <p>Tarhonyás hús sertésből^{1,3} E: 528kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Csontleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Vagdalt pogácsa / tepsiben sütte/^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Graham kenyér E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</p>	<p>Brokkolikrémeleves pirított tökmaggal^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Sertésszelet jóasszony módra E: 272kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 18g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Párolt rizs E: 345kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Káposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 5g, Só: 0,7g</p>	<p>Zöldségleves^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 392kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 46g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g</p> <p>Sertés apró¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9} E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Gránátos (burgonyás) kocka^{1,3} E: 514kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>			
Uzsonna	<p>Tonhalkrém^{4,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Párizsikrém¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Uborka/kigyó/ Vizes zsemle (54 G)¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>natúr sajtkrém⁷ E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 128kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Trappista sajt⁷ E: 71kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>			
Energia:	1 168,94kcal	1 310,30kcal	1 178,39kcal	1 324,88kcal	1 300,36kcal	kcal	kcal	
Zsír:	32,99g	39,20g	46,88g	47,39g	44,38g	g	g	
Telített zsírsav:	2,27g	0,05g	10,06g	2,16g	7,98g	g	g	
Fehérje:	48,52g	50,04g	44,64g	64,93g	48,83g	g	g	
Szénhidrát:	162,83g	165,80g	138,93g	131,14g	168,91g	g	g	
Hozzáadott cukor:	48,17g	37,73g	14,15g	11,22g	45,72g	g	g	
Só:	1,68g	4,39g	4,46g	2,84g	3,17g	g	g	
Ca:	300,93mg	115,42mg	415,38mg	519,68mg	524,09mg	mg	mg	

Allergének:

1. Glutén 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. 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 és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt