

Alsós

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Tízórai</b>		<p><b>Tojásrántotta<sup>3</sup></b> E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Tea</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g</p> <p><b>Graham kenyér</b> E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, 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> <p><b>Kalács (foszlós)<sup>1,3,7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p><b>Zott Jogobella Joghúrt Ital<sup>7</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</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>Sajtkrém, darált napraforgó maggal<sup>7</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Tejescskendő<sup>7</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 27g, Só: 0,3g</p> <p><b>Uborka/kigyó/<sup>7</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű 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>		
<b>Ebéd</b>		<p><b>Zellerleves (magyaros) tésztával<sup>1,3,9</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vadas sertéstokány<sup>1,7,9,10</sup></b> E: 257kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 15g, H.Cuk: 2g, Só: 0,7g</p> <p><b>Tészta köret<sup>1</sup></b> E: 340kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>alma</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Lencseleves) csipetkével<sup>1,3,9</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Párolt bulgur</b> E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Vitamin saláta</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Húsleves (sertés), cérnametéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 10g, H.Cuk: 3g, Só: 0,6g</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>Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> E: 436kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H.Cuk: 26g, Só: 0,6g</p> <p><b>teljesörlesű kenyér<sup>1</sup></b> E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p><b>Burgonyaleves (tejfőlös)<sup>1,7</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Zöldborsós sertésragu</b> E: 215kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Csemege uborka</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>		
<b>Uzsonna</b>		<p><b>Teljes kiőrlésű 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>Uborka/kigyó/<sup>7</sup></b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Párizsi felvágott</b> E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>TV. paprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Sajtkrém , félzsíros Sajtmester</b> E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Teljes kiőrlésű 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>gépsonka</b> E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Liga margarin 20% Zsírtartalmú</b> E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Császárszemle (44 G)<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>Paradicsom</b> E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Túrós táskás (50 G)<sup>1,7</sup></b> E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g</p>		
<b>Energia:</b>	kcal	1 207,09kcal	1 162,98kcal	1 249,30kcal	1 279,86kcal	kcal	kcal
<b>Zsír:</b>	g	41,41g	32,75g	38,75g	35,54g	g	g
<b>Telített zsírsav:</b>	g	1,62g	3,67g	0,56g	10,70g	g	g
<b>Fehérje:</b>	g	46,58g	55,70g	44,84g	53,45g	g	g
<b>Szénhidrát:</b>	g	153,58g	158,81g	152,01g	180,23g	g	g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	g	22,19g	23,99g	29,05g	31,22g	g	g
<b>Só:</b>	g	2,57g	1,92g	3,37g	2,55g	g	g
<b>Ca:</b>	mg	176,72mg	436,24mg	417,76mg	395,83mg	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. Szójaab 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt