

Alsós

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 21

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap	
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tojás karika³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tejeskávé⁷ E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 23g, Só: 0,3g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Szárnymájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	reszelt sárgarépa E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, 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 Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Corn Flakes E: 232kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 51g, H.Cuk: 4g, Só: 0,9g			
Ebéd	Málgombóc (málgaluska) leves^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Borsos tokány sertésből E: 176kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Csontleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertés apró¹ E: 188kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 359kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyer (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Karfiolkrémléves E: 91kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Petrezselymes burgonya E: 306kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 43g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paradicsom saláta E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Vajgaluskaleves^{1,3,9} E: 90kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Rakott savanyú káposzta bulgarral^{3,7} E: 498kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés)^{1,9} E: 255kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Mákos tészta¹ E: 435kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g			
Uzsonna	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g	Tonhalkrém^{4,10} E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Trappista sajt⁷ E: 75kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g nektarin E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, 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	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, 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	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g VAJKRÉM⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g			
Energia:	1 130,99kcal	1 120,37kcal	1 194,65kcal	1 179,48kcal	1 131,56kcal	kcal	kcal	
Zsír:	28,80g	35,31g	44,10g	38,95g	31,11g	g	g	
Telített zsírsav:	4,35g	3,11g	6,95g	3,34g	2,45g	g	g	
Fehérje:	49,89g	50,10g	53,84g	47,50g	46,26g	g	g	
Szénhidrát:	161,05g	130,19g	136,37g	155,51g	161,65g	g	g	
Hozzáadott cukor:	32,77g	26,29g	22,99g	37,17g	19,37g	g	g	
Só:	2,22g	1,94g	4,10g	2,00g	1,92g	g	g	
Ca:	300,10mg	371,68mg	543,21mg	439,40mg	293,59mg	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 azokból 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