Alsós

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 8

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek	2026.11.07 Szombat	2026.11.08 Vasárnap
Tízórai	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)[1] E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g natúr sajtkrém[7] E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tej[7] E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g Teljes kiõrlésû mini kalács 50g[1,3,7] E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tejeskávé[7] E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 23g, Só: 0,3g kifli[1,3,7] E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g Szárnyasmájkrém[7] E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal[1,7] E: 321kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 57g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g		
Ebéd	Reszelttészta - leves[1,3,9] E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldborsó fõzelék[1,7,9] E: 295kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 38g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g Sertés pörkölt feltét[1] E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)[1] E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sütõtökkrémleves[1] E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 25g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka[1,3] E: 400kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Káposzta saláta E: 67kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, H.Cuk: 6g, Só: 0,7g mandarin E: 56kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, 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 Natúr sertésszelet[1] E: 153kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefõzelék[1,7,10] E: 359kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomleves tésztával[1,9] E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g Tonhalas bulgurrizottó[4,7] E: 608kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 63g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Grízgaluska leves[1,3,9] E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Ananászos csirkemell E: 244kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 16g, H.Cuk: 7g, Só: 1,2g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
Uzsonna	Tojáskrém[3,7,10] E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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 Császárzsemle (44 G)[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Padlizsánkrém liga margarinnal[10] E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vegetáriánus pástétom olivával E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Graham zsemle 50g[1] E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Körözött[7] E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 112,98kcal	1 134,47kcal	1 250,20kcal	1 116,79kcal	1 187,88kcal	kcal	kcal
Zsír:	35,96g	31,64g	32,30g	35,65g	26,02g	g	g
Telített zsírsav:	6,16g	2,50g	2,79g	2,08g	5,91g	g	g
Fehérje:	51,38g	30,93g	55,46g	45,71g	55,30g	g	g
Szénhidrát:	135,78g	153,19g	165,58g	150,08g	179,25g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,41g	18,55g	24,49g	17,80g	17,86g	g	g
Só:	2,46g	2,85g	3,01g	2,67g	2,20g	g	g
Ca:	370,57mg	442,57mg	432,51mg	359,42mg	414,46mg	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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

Mezei Zoltán Tel.: 06 30 / 601 0 601 SZÉP KÁRTYA ELFOGADÓHELY

A változás jogát fenntartjuk!