Alsós

Étlap

2026. november 9 - 2026. november 15

Étkezés	2026.11.09 Hétfõ	2026.11.10 Kedd	2026.11.11 Szerda	2026.11.12 Csütörtök	2026.11.13 Péntek	2026.11.14 Szombat	2026.11.15 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Kalács (foszlós)[1,3,7] E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Karamellás tej[7] E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g kifli[1,3,7] E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	BRIÓS (47 G)[1,3,7] E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, 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	Tojáskarika[3] E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Zöldfûszeres vajkrém[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vaniliás tej[7] E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 13g, Só: 0,3g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Ebéd	Vajgaluska leves[1,3,9] E: 90kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés csík[1] E: 210kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kelkáposztafõzelék[1,9] E: 284kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 36g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g Kenyér (félbarna)[1] E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zellerkrémleves[1,3,7,9] E: 82kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Frankfurti sertéstokány[6] E: 241kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Babgulyás[1,9] E: 266kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Mákos tészta[1,3] E: 457kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0,4g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lebbencsleves zöldséggel[1,3] E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csirkepörkölt E: 198kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldbabfõzelék[1,7] E: 208kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Meggyleves[1] E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 23g, H.Cuk: 8g, Só: 0,3g Tarhonyás hús sertésbõl[1,3] E: 471kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 61g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Szárnyas húskrém[7] E: 72kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Tonhalkrém[4,10] E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, 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 paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Libamájpástétom E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Császárzsemle[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kakaós csiga[1,3,7] E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g		
Energia:	1 120,17kcal	1 245,11kcal	1 137,06kcal	1 109,95kcal	1 240,76kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,04g	42,77g	39,21g	42,07g	32,62g	g	g
Telített zsírsav:	3,42g	4,03g	3,75g	1,77g	2,54g	g	g
Fehérje:	48,35g	49,80g	45,80g	41,84g	47,49g	g	g
Szénhidrát:	129,90g	165,20g	144,26g	112,23g	184,51g	g	g
Hozzáadott cukor:	14,55g	21,92g	18,66g	9,09g	47,23g	g	g
Só:	2,15g	2,63g	1,54g	3,07g	1,64g	g	g
Ca:	364,72mg	382,81mg	535,96mg	131,36mg	351,85mg	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

A változás jogát fenntartjuk!