Alsós

Étlap

2026. november 16 - 2026. november 22

Étkezés	2026.11.16 Hétfõ	2026.11.17 Kedd	2026.11.18 Szerda	2026.11.19 Csütörtök	2026.11.20 Péntek	2026.11.21 Szombat	2026.11.22 Vasárnap
Tízórai	Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g kifli[1,3,7] E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Soproni felvágott E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Fatörzs kifli 60 g[1,3,7] E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc Ízek/ E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Magyaros vajkrém[7] E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Tej, UHT (1,5 %)[7] E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g		
Ebéd	Almaleves[1,7] E: 203kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 40g, H.Cuk: 39g, Só: 0,0g Csikóstokány[1,7,9] E: 206kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 1,1g Párolt bulgur E: 355kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségleves rövidmetéltel[1,9] E: 111kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 1g, Só: 0,1g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g Sóskamártás[1,7] E: 257kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g Fõtt tojás[3] E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Nyírségi gombócleves[1,3,7,9] E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 31g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Nudli, porcukor szórattal[1] E: 496kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 102g, H.Cuk: 12g, Só: 2,0g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sárgaborsókrémleves[1,7] E: 234kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Hentes tokány[1] E: 250kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,9] E: 208kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Natúr sertésszelet[1] E: 156kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Paradicsomos burgonyafõzelék[1,9] E: 355kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 51g, H.Cuk: 13g, Só: 0,6g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	zsemle körözött paprika[1,6,7] E: 171kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sajt, medve(140g/db)[7] E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Szójás korpás kifli[1,6] E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Tojás karika[3] E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, 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	Trappista sajt[7] E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	Csirkemellsonka[6] E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 172,48kcal	1 114,79kcal	1 126,19kcal	1 215,67kcal	1 279,17kcal	kcal	kcal
Zsír:	40,36g	42,69g	22,87g	36,30g	47,78g	g	g
Telített zsírsav:	4,30g	0,84g	2,77g	4,07g	3,41g	g	g
Fehérje:	48,07g	34,10g	57,48g	51,38g	51,29g	g	g
Szénhidrát:	154,59g	137,68g	164,04g	145,08g	151,13g	g	g
Hozzáadott cukor:	51,84g	45,53g	24,39g	9,09g	25,58g	g	g
Só:	2,61g	2,79g	3,36g	3,34g	3,78g	g	g
Ca:	290,18mg	290,29mg	413,97mg	197,69mg	282,99mg	mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!