Alsós

Étlap

2026. november 23 - 2026. november 29

Étkezés	2026.11.23 Hétfõ	2026.11.24 Kedd	2026.11.25 Szerda	2026.11.26 Csütörtök	2026.11.27 Péntek	2026.11.28 Szombat	2026.11.29 Vasárnap
Tízórai	Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g vaj[7] E: 50kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kakaó ital[7] E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, 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	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	Sajtkrém, darált napraforgó maggal[7] E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Karamellás tej[7] E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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 Sárgabarack extradzsem E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna)[1] E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Ebéd	Csontleves[1,3] E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Paraj (spenót) fõzelék[1,7] E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g 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: 248kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves zöldséges[1,7,10] E: 233kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Húsos penne[1,3,7,9] E: 506kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 28g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g MANDARIN E: 41kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sütõtökkrémleves[1] E: 161kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Rántott sertés karaj[1,3] E: 300kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Kukoricás rizs E: 299kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 57g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g savanyúság-cékla[10] E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zellerleves (magyaros) tésztával[1,3,9] E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertésrizottó[7] E: 454kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 21g, CH: 49g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tarhonyaleves[1,3,9] E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Székelykáposzta[1,7] E: 460kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g teljesörlésû kenyér[1] E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	Császárzsemle[1,7] E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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	Tonhalkrém[4,10] E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, 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	Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g Májpástétom[10] E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiõrlésû zsemle 54 GR[1,6] E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Zöldfûszeres túrókrém, teljesörlésû zsemle , retek[1,6,7] E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Vizes zsemle (54 G)[1] E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g VAJKRÉM[7] E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 236,27kcal	1 186,60kcal	1 232,57kcal	1 242,28kcal	1 126,87kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,51g	42,19g	35,64g	36,39g	40,01g	g	g
Telített zsírsav:	3,98g	4,46g	3,83g	10,10g	2,05g	g	g
Fehérje:	33,29g	56,32g	48,59g	51,72g	44,85g	g	g
Szénhidrát:	137,04g	140,45g	173,84g	168,63g	138,65g	g	g
Hozzáadott cukor:	22,91g	9,99g	37,81g	30,96g	10,20g	g	g
Só:	2,12g	3,70g	3,00g	2,29g	2,06g	g	g
Ca:	342,55mg	493,65mg	396,69mg	482,26mg	398,81mg	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 / 6 0 5 - 1 1 - 4 4

A változás jogát fenntartjuk!