

Alsós

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 18

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök	2025.04.18 Péntek	
Tízórai	Tejeskávé⁷ <small>E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g</small> Sajt, medve(140g/db)⁷ <small>E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</small> teljesörlésű kenyér¹ <small>E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</small>	Tej, UHT (1,5 %)⁷ <small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</small> MÉZ <small>E: 61kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 16g, H.Cuk: 16g, Só: 0,0g</small> Liga margarin 20% Zsírtartalmú <small>E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> teljesörlésű kenyér¹ <small>E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</small>	Zöldfűszeres vajkrém⁷ <small>E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Kakaó ital⁷ <small>E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g</small> teljesörlésű kenyér¹ <small>E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g</small>			
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} <small>E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Tökfőzelék^{1,7} <small>E: 165kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> Sertés pörkölt feltét¹ <small>E: 166kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Kenyér (félbarna)¹ <small>E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</small>	Tojásleves^{1,3} <small>E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small> Alma <small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</small> Rakott karfiol bulgurral^{7,9} <small>E: 443kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 35g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</small>	Sárgaborsó leves^{1,9} <small>E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 1,0g</small> Sertéshúsos penne^{1,3} <small>E: 443kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 2,0g</small> Reszelt sajt⁷ <small>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small>			
Uzsonna	Zala felvágott⁶ <small>E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</small> Vizes zsemle (54 G)¹ <small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Paradicsom <small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Liga margarin 20% Zsírtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>	Májpástétom¹⁰ <small>E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Graham zsemle 50g¹ <small>E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</small> kaliforniai paprika <small>E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small>	paprika <small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</small> Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) <small>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</small> Császárzsemle (44 G)^{1,7} <small>E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</small> Liga margarin 20% Zsírtartalmú <small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</small>			
Energia:	1 241,21kcal	1 118,63kcal	1 264,77kcal	kcal	kcal	
Zsír:	38,47g	44,15g	38,45g	g	g	
Telített zsírsav:	4,23g	2,29g	5,34g	g	g	
Fehérje:	51,80g	46,85g	59,32g	g	g	
Szénhidrát:	162,31g	129,67g	142,27g	g	g	
Hozzáadott cukor:	20,51g	44,98g	13,08g	g	g	
Só:	4,39g	2,39g	5,35g	g	g	
Ca:	398,24mg	316,04mg	462,79mg	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt