

Alsós

Étlap

2025. május 26 - 2025. június 1

Étkezés	2025.05.26 Hétfő	2025.05.27 Kedd	2025.05.28 Szerda	2025.05.29 Csütörtök	2025.05.30 Péntek	2025.05.31 Szombat	2025.06.01 Vasárnap
Tízórai	teljesörlésû kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,8g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Sô: 0,3g	Tojásrántotta³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,1g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H. Cuk: 18g, Sô: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Sô: 0,3g Kalács (foszlós)^{1,3,7} E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,4g	KEFÍR FALUSI 1,5 DL E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Sô: 0,1g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,6g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal⁷ E: 144kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 4g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,2g Tejeskávé⁷ E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 26g, H. Cuk: 24g, Sô: 0,3g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Sô: 0,0g Teljes kiôrlésû zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,4g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 185kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Sô: 0,0g Rakott zöldbab⁷ E: 428kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,2g	Zellerleves (magyaros)^{1,3,9} E: 85kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H. Cuk: 1g, Sô: 0,2g Vadas sertéstokány^{1,7,9,10} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 15g, H. Cuk: 2g, Sô: 0,7g Tészta köret¹ E: 340kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 51g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,0g	Lencseleves) csipetkével^{1,3,9} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 26g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,0g Csirkepörkölt E: 164kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 2g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,2g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,0g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H. Cuk: 11g, Sô: 0,0g	Húsleves (sertés), cérnametélte^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, H. Cuk: 1g, Sô: 0,4g Fôtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H. Cuk: 19g, Sô: 0,0g Paradicsomos káposztafôzelék^{1,9} E: 436kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 58g, H. Cuk: 26g, Sô: 0,6g teljesörlésû kenyér¹ E: 79kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,5g	Tavaszi leves^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H. Cuk: 3g, Sô: 0,2g Budapest sertésragu E: 238kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,7g Fôtt burgonya E: 324kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,1g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g		
Uzsonna	Tonhalkrém^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Korpás zsemle 54 GR^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 34g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,8g Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g	Teljes kiôrlésû zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Sô: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Párizsi felvágott E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,4g	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g teljesörlésû kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H. Cuk: 0g, Sô: 1,0g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g	gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,1g Császárzsemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H. Cuk: 0g, Sô: 0,2g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Sô: 0,0g	Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H. Cuk: 4g, Sô: 0,8g		
Energia:	1 141,35kcal	1 143,85kcal	1 185,81kcal	1 205,30kcal	1 264,01kcal	kcal	kcal
Zsír:	43,71g	41,85g	31,90g	37,64g	50,42g	g	g
Telített zsírsav:	2,21g	1,62g	2,95g	3,68g	9,11g	g	g
Fehérje:	42,59g	46,11g	56,04g	45,08g	55,19g	g	g
Szénhidrát:	142,39g	138,06g	164,93g	143,60g	137,47g	g	g
Hozzáadott cukor:	28,62g	22,19g	21,47g	52,94g	32,11g	g	g
Só:	2,38g	2,61g	2,34g	2,81g	2,67g	g	g
Ca:	345,51mg	155,87mg	372,21mg	321,81mg	318,48mg	mg	mg

Allergének:
Méhallergiát tartalmazó szénnyalók 1. Rámmák és az 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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!