

Felsős

Étlap

2025. szeptember 15 - 2025. szeptember 21

Étkezés	2025.09.15 Hétfő	2025.09.16 Kedd	2025.09.17 Szerda	2025.09.18 Csütörtök	2025.09.19 Péntek	2025.09.20 Szombat	2025.09.21 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Szárnymájkrém⁷ E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ital⁷ E: 140kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 18g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 371kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 69g, H.Cuk: 18g, Só: 0,3g	Tej, kalács^{1,3,7} E: 338kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 50g, H.Cuk: 12g, Só: 0,8g	Corn Flakes E: 232kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 51g, H.Cuk: 4g, Só: 0,9g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g		
Ebéd	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 267kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 323kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Burgonya köret E: 306kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g savanyúság-cékla¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 166kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Tökfőzelék^{1,7} E: 158kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Sertés pörkölt feltét¹ E: 214kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Kenyer (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal^{1,3,7} E: 174kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 1,5g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve^{1,3,4} E: 203kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 357kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborkasaláta E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 12g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3,9} E: 368kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 27g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Szilvás gombóc töltelékes^{1,3} E: 448kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 82g, H.Cuk: 15g, Só: 1,4g	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,3,9} E: 249kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,4g Főtt hús E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Paradicsomos káposztafőzelék^{1,9} E: 415kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 72g, H.Cuk: 28g, Só: 0,5g Kenyer (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g		
Uzsonna	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 39kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Teljes kiörlésű 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	Körte E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Sajt, medve(140g/db)⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	gépsonka E: 47kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, 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 Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g magyaros vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 303,35kcal	1 311,93kcal	1 405,83kcal	1 302,62kcal	1 317,24kcal	kcal	kcal
Zsír:	62,98g	32,87g	41,30g	33,32g	29,63g	g	g
Telített zsírsav:	3,22g	2,69g	6,02g	4,48g	2,96g	g	g
Fehérje:	56,35g	56,49g	52,25g	60,24g	52,23g	g	g
Szénhidrát:	116,91g	185,95g	198,69g	184,59g	201,17g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,56g	16,31g	47,19g	28,62g	44,53g	g	g
Só:	3,85g	3,82g	3,16g	3,48g	3,24g	g	g
Ca:	330,49mg	467,26mg	434,73mg	362,09mg	439,00mg	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. Szeszammag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!