

Alsós

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: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, 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: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H.Cuk: 17g, 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: 193kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 43g, H.Cuk: 3g, 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	Tojásleves, csurgatott^{1,3} E: 163kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Budapest sertésragu E: 249kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Burgonya köret E: 241kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g 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: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tökfőzelék^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Sertés pörkölt feltét¹ E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna)¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Brokkolikrémeleves pirított tökmaggal^{1,3,7} E: 155kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve^{1,3,4} E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Petrezselymes rizs E: 294kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Uborkasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g	Lencsegulyás (sertés) csipetkével^{1,3,9} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Szilvás gombóc töltelékes^{1,3} E: 364kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, H.Cuk: 14g, Só: 1,1g	Húsleves (sertés), cérnametélttel^{1,3,9} E: 217kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 12g, 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: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 56g, H.Cuk: 24g, Só: 0,3g Kenyer (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Padlizsánkrém liga margarinnal¹⁰ E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Teljes kiőrlésű 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: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, 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 kiőrlésű 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: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű 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 kiőrlésű 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:	1 054,12kcal	1 102,16kcal	1 257,03kcal	1 112,45kcal	1 117,90kcal	kcal	kcal
Zsír:	43,60g	24,62g	35,94g	28,94g	28,02g	g	g
Telített zsírsav:	2,91g	2,66g	5,52g	4,09g	2,93g	g	g
Fehérje:	50,31g	46,60g	47,87g	49,19g	45,14g	g	g
Szénhidrát:	105,30g	163,58g	178,68g	158,82g	163,91g	g	g
Hozzáadott cukor:	9,56g	16,25g	46,20g	26,86g	39,54g	g	g
Só:	3,57g	3,26g	2,92g	3,00g	2,70g	g	g
Ca:	320,38mg	439,57mg	417,77mg	350,93mg	406,04mg	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!