

Alsós

Étlap

2025. szeptember 22 - 2025. szeptember 28

Étkezés	2025.09.22 Hétfő	2025.09.23 Kedd	2025.09.24 Szerda	2025.09.25 Csütörtök	2025.09.26 Péntek	2025.09.27 Szombat	2025.09.28 Vasárnap
Tízórai	Tojásrántotta³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0.0g Kenyér (félbarna)¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0.6g	Vaniliás tej⁷ E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 13g, Só: 0.3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Só: 0.0g	SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK) E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, 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: 0.5g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1.0g	Kakaó ital⁷ E: 125kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 15g, H.Cuk: 12g, Só: 0.3g Korpás kifli^{1,7} E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g	Ketchup E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0.4g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0.3g VIRSLI E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1.0g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0.2g Főtt kemény tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g Sóskamártás^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0.5g Tört burgonya fél adag E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g Csikóstokány csirkemellből^{1,7} E: 171kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 19g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 1.4g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g	GombakréMLEVES⁷ E: 110kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0.3g Tavaszi sertésszelet¹ E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 1.2g Petrezselymes rizs E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g	Zöldségleves^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g Rakott savanyú káposzta^{3,7} E: 623kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 58g, H.Cuk: 0g, Só: 0.3g	Babgulyás sertés combból^{1,9} E: 307kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0.2g Mákos tészta¹ E: 435kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 62g, H.Cuk: 5g, Só: 0.0g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0.4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g kaliforniai paprika E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g FELVÁGOTT, ZALA E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.5g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0.0g Szárnyas húskréM E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1.0g	Májpástétom¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, 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 Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g	Tonhalkrém^{4,10} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1.0g	Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0.1g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0.0g		
Energia:	1 197,46kcal	1 254,06kcal	1 131,91kcal	1 178,63kcal	1 310,93kcal	kcal	kcal
Zsír:	48,22g	41,07g	36,45g	52,91g	45,14g	g	g
Telített zsírsav:	1,08g	5,92g	5,50g	2,73g	4,43g	g	g
Fehérje:	39,45g	54,27g	46,31g	46,32g	56,78g	g	g
Szénhidrát:	139,60g	165,97g	148,36g	125,14g	163,49g	g	g
Hozzáadott cukor:	28,06g	37,65g	9,95g	12,07g	17,20g	g	g
Só:	2,49g	2,86g	2,91g	1,82g	2,01g	g	g
Ca:	335,54mg	348,13mg	333,58mg	525,79mg	321,10mg	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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!