

Alsós

Étlap

2025. október 13 - 2025. október 19

| Étkezés           | 2025.10.13<br>Hétfő                                                                                                              | 2025.10.14<br>Kedd                                                                                                                | 2025.10.15<br>Szerda                                                                                                                  | 2025.10.16<br>Csütörtök                                                                                                               | 2025.10.17<br>Péntek                                                                                                           | 2025.10.18<br>Szombat                                                                                                                                 | 2025.10.19<br>Vasárnap |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tízórai           | Karamellás tej <sup>7</sup><br><small>E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Ső: 0,3g</small>          | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br><small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>           | KEFÍR FALUSI 1,5 DL<br><small>E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 8g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,1g</small>                          | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br><small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>               | Zelleres ligamargarin <sup>7,9</sup><br><small>E: 21kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>  | Tea<br><small>E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,0g</small>                                                        |                        |
|                   | Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup><br><small>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>     | Kalács (foszlós) <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 163kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small>      | Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small> | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>               | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br><small>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>        | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                               |                        |
|                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | kifli <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>                     | Uborka/kigyó/<br><small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g</small>                          | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</small>                           |                        |
|                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</small>    | paprika<br><small>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                       |                        |
| Ebéd              | Burgonyaleves (magyaros) <sup>1</sup><br><small>E: 181kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small> | Reszelttészta - leves <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small> | Csontleves <sup>1,3</sup><br><small>E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>                  | Zöldségleves <sup>1,9</sup><br><small>E: 155kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>               | Vajgaluska leves <sup>1,3,9</sup><br><small>E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>   | Hamis húsleves zöldséggel, durum tésztával <sup>1,9</sup><br><small>E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 26g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,4g</small> |                        |
|                   | Zöldborsó főzelék <sup>1,7</sup><br><small>E: 305kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 43g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g</small>     | Lecsós sertésragu<br><small>E: 185kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>                     | Szárazbabfőzelék <sup>1,7</sup><br><small>E: 354kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g</small>          | Körte<br><small>E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                       | Alma<br><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</small>                                | Bácskai rizseshús<br><small>E: 466kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>                                        |                        |
|                   | Sertés apró <sup>1</sup><br><small>E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>             | Párolt rizs<br><small>E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                            | Csirkepörkölt feltét <sup>1</sup><br><small>E: 181kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g</small>         | Boszorkány pecsenye <sup>1,7</sup><br><small>E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>       | Milánói makaróni <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 484kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 26g, CH: 52g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</small> | Csemege uborka<br><small>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                                |                        |
|                   | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</small>      |                                                                                                                                   | Graham kenyér<br><small>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g</small>                              | Párolt bulgur<br><small>E: 285kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                             |                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                        |
| Uzsonna           | Retek<br><small>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g</small>                                    | Alma<br><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</small>                                   | Mexikói felvágott<br><small>E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                            | Tonhalkrém <sup>4,10</sup><br><small>E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                   | BRIÓS KICSI (47 G) <sup>1,3,7</sup><br><small>E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g</small> | Alma<br><small>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g</small>                                                       |                        |
|                   | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>          | Tojáskrém <sup>3,7,10</sup><br><small>E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</small>             | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br><small>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>               | paprika<br><small>E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                       |                                                                                                                                | Szárnycs húskrém<br><small>E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g</small>                                             |                        |
|                   | Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)<br><small>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g</small>         | PÓRÉHAGYMA<br><small>E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                               | Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br><small>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g</small>             | Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br><small>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g</small> |                                                                                                                                | Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>                           |                        |
|                   | Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br><small>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g</small>      |                                                                                                                                   | paradicsom<br><small>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g</small>                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                        |
| Energia:          | 1 219,32kcal                                                                                                                     | 1 161,74kcal                                                                                                                      | 1 124,93kcal                                                                                                                          | 1 124,81kcal                                                                                                                          | 1 114,62kcal                                                                                                                   | 1 203,15kcal                                                                                                                                          | kcal                   |
| Zsír:             | 35,80g                                                                                                                           | 33,22g                                                                                                                            | 31,26g                                                                                                                                | 46,21g                                                                                                                                | 36,67g                                                                                                                         | 38,17g                                                                                                                                                | g                      |
| Telített zsírsav: | 3,74g                                                                                                                            | 2,45g                                                                                                                             | 6,61g                                                                                                                                 | 5,48g                                                                                                                                 | 5,61g                                                                                                                          | 0,19g                                                                                                                                                 | g                      |
| Fehérje:          | 51,05g                                                                                                                           | 47,54g                                                                                                                            | 56,43g                                                                                                                                | 43,96g                                                                                                                                | 46,58g                                                                                                                         | 38,11g                                                                                                                                                | g                      |
| Szénhidrát:       | 164,03g                                                                                                                          | 161,72g                                                                                                                           | 137,77g                                                                                                                               | 133,40g                                                                                                                               | 144,86g                                                                                                                        | 169,61g                                                                                                                                               | g                      |
| Hozzáadott cukor: | 37,98g                                                                                                                           | 29,10g                                                                                                                            | 6,94g                                                                                                                                 | 9,89g                                                                                                                                 | 33,31g                                                                                                                         | 40,37g                                                                                                                                                | g                      |
| Só:               | 2,10g                                                                                                                            | 1,68g                                                                                                                             | 3,33g                                                                                                                                 | 2,19g                                                                                                                                 | 2,22g                                                                                                                          | 1,70g                                                                                                                                                 | g                      |
| Ca:               | 535,75mg                                                                                                                         | 293,47mg                                                                                                                          | 377,78mg                                                                                                                              | 419,92mg                                                                                                                              | 435,56mg                                                                                                                       | 41,59mg                                                                                                                                               | 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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!