

Alsós

Étlap

2026. szeptember 1 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek	2026.09.05 Szombat	2026.09.06 Vasárnap
Tízórai		Kakaó ital ⁷ E: 114kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 15g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g	Kenőmájas ^{6,7} E: 63kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tejeskávé ⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Ső: 0,3g kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kifli ^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Ebéd		Zellerkrémleves zsemlekockával ^{1,7,9} E: 234kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,7g Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,0g Sertésrizottó ^{7,9} E: 401kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 42g, H.Cuk: 3g, Ső: 1,3g	Reszelttészta - leves ^{1,3,9} E: 130kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sertéspörkölt E: 119kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 37g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Kenyér (félbarna) ¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 165kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 6g, Ső: 0,5g Rántott sertésszelet ^{1,3} E: 218kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Petrezselymes rizs E: 233kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Lilakáposzta saláta E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 14g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,0g	Málgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Nektarin E: 83kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csirkepaprikás ⁷ E: 146kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Tarhonya köret ^{1,3} E: 273kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g		
Uzsonna		Paradicsomos Tonhalkrém ⁴ E: 105kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Sajtkrém, darált napraforgó maggal ⁷ E: 158kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 8g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g Graham zsemle 50g ¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Uborka/kigyló/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Csicseriborsókrém E: 48kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Retek E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Körözött ⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kaliforniai paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Energia:	kcal	1 178,95kcal	1 126,89kcal	1 174,68kcal	1 126,18kcal	kcal	kcal
Zsír:	g	36,02g	40,03g	24,73g	24,33g	g	g
Telített zsírsav:	g	2,41g	9,45g	4,35g	5,51g	g	g
Fehérje:	g	48,03g	53,45g	44,33g	66,63g	g	g
Szénhidrát:	g	158,10g	129,09g	173,68g	154,59g	g	g
Hozzáadott cukor:	g	39,48g	10,13g	34,45g	9,72g	g	g
Só:	g	3,43g	3,12g	2,63g	2,88g	g	g
Ca:	mg	465,89mg	255,46mg	341,32mg	424,39mg	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. Szezámgyökér és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt