

Alsós

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 20

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek	2026.09.19 Szombat	2026.09.20 Vasárnap
Tízórai	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 338kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 50g, H. Cuk: 12g, Ső: 0,8g	Szárnyasmájkrém ⁷ Graham kenyér Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g	Kakaó ital ⁷ Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) paradicsom teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 332kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 61g, H. Cuk: 17g, Ső: 0,3g	Corn Flakes Tej, UHT (2,8 %) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g		
Ebéd	Lencsegulyás (sertés) csipetkével ^{1,3,9} Szilvás gombóc töltelikes ^{1,3} E: 277kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 27g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 364kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, H.Cuk: 14g, Ső: 1,1g	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} Budapest sertésragu Burgonya köret savanyúság-cékla ¹⁰ E: 163kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g E: 249kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 24g, CH: 6g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g E: 269kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	Grízgaluska leves ^{1,3,9} Tökfőzelék ^{1,7} Sertéspörkölt feltét ¹ Kenyer (félbarna) ¹ E: 113kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,7g	BrokkolikréMLEVES pirított tökmaggal ^{1,9} Zöldséges halvagdalt tepsiben sütve ^{1,3,4} Petrezselymes rizs Uborkasaláta E: 155kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 8g, H.Cuk: 2g, Ső: 1,3g E: 176kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 13g, H. Cuk: 0g, Ső: 0,3g E: 294kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,3g	Húsleves (sertés), cércnametélttel ^{1,3,9} Főtt hús Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} teljesörlésű kenyér ¹ E: 200kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 10g, H. Cuk: 3g, Ső: 0,6g E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 358kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 60g, H. Cuk: 25g, Ső: 0,4g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Uzsonna	gépsonka Liga margarin 20% Zsírtartalmú Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Uborka/kigyó/ E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g	Padlizsánkrém liga margarinnal ¹⁰ Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} paprika E: 32kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Körte BRIÓS (47 G) ^{1,3,7} E: 64kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g	Alma Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,0g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Teljes kiörlésű zsemle 54 GR ^{1,6} kaliforniai paprika magyaros vajkrém ⁷ Császárszemle (44 G) ^{1,7} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g		
Energia:	1 112,45kcal	1 104,32kcal	1 131,81kcal	1 284,26kcal	1 195,80kcal	kcal	kcal
Zsír:	28,94g	44,41g	24,73g	35,13g	31,30g	g	g
Telített zsírsav:	4,09g	3,41g	2,66g	3,53g	4,43g	g	g
Fehérje:	49,19g	52,56g	47,58g	48,00g	44,15g	g	g
Szénhidrát:	158,82g	113,17g	169,68g	186,35g	157,48g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,86g	11,91g	16,25g	54,40g	38,63g	g	g
Ső:	3,00g	3,64g	3,26g	3,19g	3,13g	g	g
Ca:	373,11mg	380,01mg	441,57mg	355,43mg	359,13mg	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. Szeszam és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!