

Alsós

Étlap

2026. szeptember 21 - 2026. szeptember 27

Étkezés	2026.09.21 Hétfő	2026.09.22 Kedd	2026.09.23 Szerda	2026.09.24 Csütörtök	2026.09.25 Péntek	2026.09.26 Szombat	2026.09.27 Vasárnap
Tízórai	Vaniliás tej ⁷ E: 116kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 13g, H.Cuk: 13g, Ső: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Ső: 0,0g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Ső: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	Melegszendvics gombás sajtos ^{1,7} E: 260kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 32g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,3g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Ső: 0,2g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Sárgabarack extradzsem E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g	Kakaó ital ⁷ E: 103kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,3g Korpás kifli ^{1,7} E: 56kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g		
Ebéd	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Csikóstokány ^{1,7,9} E: 206kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Ső: 1,1g Párolt bulgur E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 148kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Sóskamártás ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,5g Tört burgonya fél adag E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Kinder tejszelet 28 gr ^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,0g	Zöldségleves ^{1,9} E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Rakott savanyú káposzta ³ E: 679kcal, Zsír: 42g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	Zellerkrémleves ^{1,3,7} E: 64kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g Tavaszi sertésszelet ¹ E: 228kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g Petrezselymes rizs E: 338kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Babgulyás sertés combból ^{1,9} E: 327kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Mákos tészta ¹ E: 362kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 55g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g		
Uzsonna	Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Ső: 0,0g Szárnyas húskrém E: 46kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g	Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g kaliforniai paprika E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Zala felvágott (Kedvenc Izek) E: 64kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Májpástétom ¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tojáskarika ³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g Paradicsom E: 7kcal, 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 Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	Tonhalkrém ^{4,10} E: 65kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g		
Energia:	1 342,94kcal	1 160,94kcal	1 271,58kcal	1 141,42kcal	1 150,67kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,76g	46,44g	57,48g	34,88g	28,09g	g	g
Telített zsírsav:	2,56g	2,37g	4,76g	4,46g	2,21g	g	g
Fehérje:	51,07g	41,58g	52,02g	44,15g	54,94g	g	g
Szénhidrát:	178,80g	134,25g	132,42g	156,35g	164,08g	g	g
Hozzáadott cukor:	45,32g	30,38g	7,91g	11,75g	13,40g	g	g
Só:	2,77g	2,30g	2,05g	2,43g	2,33g	g	g
Ca:	347,91mg	351,04mg	434,78mg	346,74mg	554,31mg	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. Szeszamamag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!