

Alsós

Étlap

2026. szeptember 28 - 2026. október 4

Étkezés	2026.09.28 Hétfő	2026.09.29 Kedd	2026.09.30 Szerda	2026.10.01 Csütörtök	2026.10.02 Péntek	2026.10.03 Szombat	2026.10.04 Vasárnap
Tízórai	Magyaros vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, 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: 0,3g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Tej, kalács ^{1,3,7} E: 305kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 45g, H.Cuk: 12g, Só: 0,7g	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ Párizsikrém ¹⁰ E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tej ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g paprika E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bundás kenyér ^{1,3,7} Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, Só: 0,0g	Kakaó ital ⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g Kifli (44 G) ^{1,7} Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
Ebéd	Almaleves ¹ E: 159kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 23g, H.Cuk: 17g, Só: 0,3g Szárnyasrizottó bulgurral ⁷ E: 462kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Zöldségleves ^{1,9} Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g Székelykáposzta ^{1,7} E: 325kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Csirkebecsinált leves ^{1,9} E: 144kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 515kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborkasaláta E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, H.Cuk: 10g, Só: 0,3g	Fokhagymakrémleves zsemlekockával ¹ E: 78kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Mexikói sertésragu E: 378kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sertéssült (comb) ⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sárgaborsó főzelék ¹ E: 264kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
Uzsonna	Körte E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Túrós táska (50 G) ^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g	Zsemle, főtt tojás , liga margarin, uborka ^{1,3,6} E: 171kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, 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	Sajtkrém örlt köményes házi E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Uborka/kigyó/ E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g	Trappista sajt ⁷ E: 54kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Császárzsemle (44 G) ^{1,7} kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 160,77kcal	1 189,37kcal	1 264,74kcal	1 242,99kcal	1 216,81kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,37g	43,67g	40,08g	40,91g	36,97g	g	g
Telített zsírsav:	3,65g	3,74g	4,68g	3,81g	5,15g	g	g
Fehérje:	55,74g	49,72g	54,97g	37,76g	56,51g	g	g
Szénhidrát:	155,21g	142,09g	162,69g	141,02g	128,05g	g	g
Hozzáadott cukor:	30,32g	38,05g	21,88g	20,41g	12,17g	g	g
Só:	2,72g	2,60g	2,68g	2,16g	2,82g	g	g
Ca:	389,84mg	440,86mg	436,78mg	185,70mg	471,41mg	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