

Alsós

Étlap

2025. április 7 - 2025. április 11

Étkezés	2025.04.07 Hétfő	2025.04.08 Kedd	2025.04.09 Szerda	2025.04.10 Csütörtök	2025.04.11 Péntek
Tízórai	BRIÓS KICSI (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, 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	Liba és sertésmájás E: 58kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Karamellás tej ⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, 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	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g VAJKRÉM ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Kenyér (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g carpathia eper extradzsem E: 52kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 13g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	100 %-OS GYÜMÖLCSLÉ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, H.Cuk: 17g, Só: 0,0g Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Főtt kemény tojás ³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Sóskamártás ^{1,7} E: 250kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 25g, H.Cuk: 10g, Só: 0,5g Főtt burgonya E: 295kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Reszeltészta - leves ^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Borsos tokány sertésből E: 205kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Párolt rizs E: 318kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldségleves ^{1,9} E: 145kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 359kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g Sertés apró ¹ E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Betyár leves ^{1,7,9} E: 314kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Gríz (darás) tészta ^{1,3} E: 363kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vágott vegyes savanyúság E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Vagdalt pogácsa /tepsiben sütve ^{1,3} E: 160kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g Kelbimbó leves magyarosan ¹ E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g Petrezselymes burgonya E: 299kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 46g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Tonhalkrém ^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Medvehagymás túrókrém ⁷ E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g hagyma E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesőrlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sajt, medve(140g/db) ⁷ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Soproni felvágott E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g KÍGYÓUBORKA E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsirtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Kakaós csiga házi ^{1,3,7} E: 147kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 7g, Só: 0,1g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g
Energia:	1 199,18kcal	1 300,07kcal	1 250,19kcal	1 124,07kcal	1 189,84kcal
Zsír:	47,86g	39,17g	60,58g	41,98g	29,81g
Telített zsírsav:	2,84g	7,77g	2,05g	3,14g	1,63g
Fehérje:	41,77g	47,56g	48,14g	44,30g	41,34g
Szénhidrát:	141,58g	182,86g	119,80g	135,38g	175,35g
Hozzáadott cukor:	23,48g	40,82g	11,22g	20,38g	43,42g
Só:	2,80g	2,17g	2,60g	2,84g	3,23g
Ca:	599,92mg	415,07mg	350,29mg	317,76mg	81,59mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt