

Jászalsószentgyörgy Alsós

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Margarinos kifli ^{1,3,7} E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Kakaó ⁷ E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 19g, Cuk: 20g, Só: 0,3g, Ca: 228mg	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 173kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tojáskrém ^{3,7,10} E: 87kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 5mg Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ¹ E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Kifli ^{1,3,7} E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Natúr vajkrém ⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Almás rácsos ^{1,7} E: 184kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 4g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Ebéd	Falusi zöldségleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 191kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 27g, Cuk: 5g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Sertésragu oroszosan ^{1,7,15} E: 261kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 5g, Cuk: 3g, Só: 1,0g, Ca: 26mg Tészta köret copfocská ¹ E: 296kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 51g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Reszelt tésztaleves ^{1,3,7,9,10,15} E: 186kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Stefánia tekercs ^{1,3,15} E: 281kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Tört burgonya ¹⁵ E: 251kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Vitamin saláta ¹⁵ E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 15g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,9,15} E: 177kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Sült csirkecomb E: 247kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Almamártás ^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 55g, Cuk: 31g, Só: 0,2g, Ca: 37mg	Köményleves zsemlekockával ^{1,3,7,9,10} E: 156kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Fokhagymás-tejfölös halragu ^{1,4,7,15} E: 194kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 26mg Párolt rizs E: 316kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	Lencsegulyás ^{1,15} E: 206kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 18g, Cuk: 3g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Káposztás tészta ¹ E: 453kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 83g, Cuk: 32g, Só: 0,3g, Ca: 0mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Tepertőkrém ¹⁰ E: 167kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 7g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Póréhagymás túrókrém ⁷ E: 65kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,2g, Ca: 36mg Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 142kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Pizzás csavart ^{1,7} E: 96kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Fokhagymás felvágott E: 173kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Kenyér ¹ E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0mg	Kifli ^{1,3,7} E: 137kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg kockasajt ⁷ E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 169mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt 15. nátrium-metabiszulfít

A változás jogát fenntartjuk!