

Alsós

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 11

| Étkezés           | 2026.01.05<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.01.06<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.01.07<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.01.08<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026.01.09<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.01.10<br>Szombat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.01.11<br>Vasárnap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Tízórai           | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g<br><br>Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Kenyér (félbarna) <sup>1</sup><br>E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g<br><br>Corn Flakes<br>E: 232kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 51g, H.Cuk: 4g, Só: 0,9g                                                                                                                                                                                                                                                   | Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>paradicsom<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Sertés párizsi / Kedvenc ízek/<br>E: 32kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><br>Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g | Tejeskávé <sup>7</sup><br>E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 28g, H.Cuk: 27g, Só: 0,3g<br><br>Vegetáriánus pástétom olívával<br>E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Retek jégcsap<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g          | teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g<br><br>SÁRGABARACK, DZSEM (FORMPACK)<br>E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g                                                                                               | Tej, UHT (1,5 % ) <sup>7</sup><br>E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g<br><br>Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|                   | Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zöldségleves <sup>1,9</sup><br>E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Sertés apró <sup>1</sup><br>E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup><br>E: 340kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 41g, H.Cuk: 2g, Só: 0,1g<br><br>teljesörlésű kenyér <sup>1</sup><br>E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g | Gulyásleves csipetkével, sertésből <sup>1,3,9</sup><br>E: 243kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 25g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Grízes (darás) tészta <sup>1,3</sup><br>E: 443kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 62g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><br>Csemege uborka<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Kinder tejszelet 28 gr <sup>1,7</sup><br>E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g                                                                           | Brokkoli leves <sup>1,9</sup><br>E: 122kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Budapest sertésragu<br>E: 230kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Főtt burgonya<br>E: 295kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 40g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Vágott vegyes savanyúság<br>E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g                    | Májgombóc (májgaluska) leves <sup>1,3,9</sup><br>E: 153kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Lecsós sertésragu<br>E: 192kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 3g, H.Cuk: 1g, Só: 0,5g<br><br>Tarhonya köret <sup>1,3</sup><br>E: 273kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g<br><br>mandarin<br>E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g | Tojásleves <sup>1,3</sup><br>E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Alma<br>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g<br><br>Rakott savanyú káposzta <sup>3,7</sup><br>E: 562kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g                        | Burgonyaleves (magyaros) <sup>1</sup><br>E: 181kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Tejfölös gombás csirketokány <sup>1,7,9</sup><br>E: 231kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 19g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g<br><br>Párolt bulgur<br>E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Alma<br>E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g<br><br>Szárnyas húskrém<br>E: 135kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g<br><br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                                   | Tojáskarika <sup>3</sup><br>E: 34kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Uborka/kigyó/<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g<br><br>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR <sup>1,6</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g<br><br>Liga margarin 20% Zsírtartalmú<br>E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g | Tonhalkrém <sup>4,7,10</sup><br>E: 19kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                            | Kakaós csiga <sup>1,3,7</sup><br>E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g                                                                                                                                                                                                                                       | Szójás korpás kifli <sup>1,6</sup><br>E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Sajt, medve(140g/db) <sup>7</sup><br>E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g                                                                                                                      | trappista sajt <sup>7</sup><br>E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g<br><br>Vizes zsemle (54 G) <sup>1</sup><br>E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g<br><br>paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g |              |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 328,12kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 202,57kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 178,40kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 220,22kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 285,58kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 182,49kcal |
| Zsír:             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 46,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 35,86g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 43,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,79g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50,27g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 41,67g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | g            |
| Telített zsírsav: | 2,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4,24g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,20g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,65g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4,33g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| Fehérje:          | 58,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 43,10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 52,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 56,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 48,83g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50,40g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| Szénhidrát:       | 160,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 170,04g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 134,60g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 175,03g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 150,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 149,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| Hozzáadott cukor: | 30,27g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18,76g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12,17g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| Só:               | 2,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,49g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2,81g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,54g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,50g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| Ca:               | 397,61mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 371,95mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 380,40mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 382,90mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 480,13mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 447,49mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |

**Allergének:**  
Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu  
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákélek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójahab 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.

A változás jogát fenntartjuk!