

Alsós

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 8

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek	2026.02.07 Szombat	2026.02.08 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé ⁷ Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7}	Tej, kalács ^{1,3,7}	Uborka/kigyó/ teljesörlésű kenyér ¹ Tej, UHT (1,5 %) ⁷ VAJKRÉM ⁷	MÉZ Liga margarin 20% Zsírtartalmú Tej, UHT (1,5 %) ⁷ teljesörlésű kenyér ¹	Ketchup Gyümölcs tea Pulyka rudacska ^{6,7,9,10} teljesörlésű kenyér ¹		
	E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 24g, H.Cuk: 23g, Ső: 0,3g E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,3g	E: 240kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 11g, CH: 34g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,6g	E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,1g E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,0g E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Ső: 0,3g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Ső: 0,4g E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Ső: 0,0g E: 108kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,4g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} Kelkáposzta főzelék ¹ Csirkepörkölt feltét ¹ Túró rudi 30 GR ⁷ Kenyer (félbarna) ¹	Reszelttészta leves ^{1,3,9} Tejfölös aprópecsenye ^{1,7} Alma Párolt bulgur	Fejtett bableves ^{1,3,9} Túrós tészta ^{1,3,7} Porcukor szórát	Karfiolkrémleves pirított zsemlekockával ^{1,7} Rántott sertés karaj ^{1,3} Petrezselymes rizs Csemege uborka MANDARIN	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} Lencsefőzelék ^{1,7,10} Főtt virsli ⁶ teljesörlésű kenyér ¹		
	E: 70kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g E: 204kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 236kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Ső: 0,0g E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g	E: 103kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 10g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g E: 233kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 5g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Ső: 0,0g E: 319kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	E: 192kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g E: 405kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 20g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Ső: 0,0g	E: 197kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 27g, H.Cuk: 0g, Ső: 1,0g E: 319kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g E: 268kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	E: 154kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,2g E: 306kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 33g, H.Cuk: 2g, Ső: 0,1g E: 169kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g		
Uzsonna	Medvehagymás túrókrém ⁷ paprika teljesörlésű kenyér ¹	Soproni felvágott Retek jégcsap Vizes zsemle (54 G) ¹ Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Graham zsemle 50g ¹ Szárnyasmájkrém ⁷ kaliforniai paprika	Sajt, medve(140g/db) ⁷ kifli ^{1,3,7}	VAJKRÉM ⁷ Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} Retek jégcsap		
	E: 72kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,8g	E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,1g	E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 42kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g	E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,5g E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,6g	E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,0g E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Ső: 0,4g E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Ső: 0,0g		
Energia:	1 248,19kcal	1 198,14kcal	1 135,69kcal	1 317,38kcal	1 183,12kcal	kcal	kcal
Zsír:	45,74g	45,11g	36,93g	41,75g	43,71g	g	g
Telített zsírsav:	5,87g	2,50g	2,56g	6,82g	3,59g	g	g
Fehérje:	52,43g	48,15g	46,28g	52,96g	54,78g	g	g
Szénhidrát:	146,08g	150,62g	147,47g	177,75g	134,46g	g	g
Hozzáadott cukor:	26,77g	32,77g	22,97g	23,75g	14,66g	g	g
Só:	2,68g	1,46g	2,43g	4,16g	4,97g	g	g
Ca:	480,84mg	370,70mg	405,66mg	418,70mg	189,76mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Vaj és joghurt tartalmú 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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Meal Planner / Tex and Co New York Kft. www.texandco.hu

1