

Alsós

Étlap

2026. február 9 - 2026. február 15

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek	2026.02.14 Szombat	2026.02.15 Vasárnap
Tízórai	Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 89kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Szójás korpás kifli ^{1,6} E: 61kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Teljes kiőrlésű mini kalács 50g ^{1,3,7} E: 75kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g	Karamellás tej ⁷ E: 206kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 21g, Só: 0,3g KUGLÓF ^{1,3,7} E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 3g, Só: 0,0g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcs tea E: 39kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,0g	Joghurt, gyümölcsös Jogobella ^{1,5 DL} ⁷ E: 111kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g háztartási keksz ¹ E: 207kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 9g, Só: 0,5g		
Ebéd	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertés apró ¹ E: 203kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 208kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 16g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 182kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 0,7g Túró rudi 30 GR ⁷ E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Betyár leves ^{1,7,9} E: 381kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 4g, Feh.: 14g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g Gránátos (burgonyás) kocka ^{1,3} E: 361kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 67g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g savanyúság-cékla ¹⁰ E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g mandarin E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rántott leves, pirított zsemlekocka ¹ E: 186kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Boszorkány pecsenye ^{1,7} E: 263kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 3g, Feh.: 17g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Párolt rizs E: 252kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fokhagymakrémleves ¹ E: 100kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Szárnyasrizottó bulgurral ⁷ E: 427kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 33g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Alföldi zöldségleves ⁹ E: 78kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Székelykáposzta ^{1,7} E: 476kcal, Zsír: 32g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyer (félbarna) ¹ E: 91kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Uzsonna	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: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g Vegetáriánus pástétom olivával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Csirkemellsonka ⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Retek jégcsap E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Vizes zsemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY ⁷ E: 38kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Császárzsemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Tonhalkrém ^{4,10} E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tojás karika ³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Liga margarin 20% Zsírtartalmú 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 Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g		
Energia:	1 226,68kcal	1 172,47kcal	1 229,75kcal	1 133,66kcal	1 156,34kcal	kcal	kcal
Zsír:	59,42g	41,71g	40,35g	34,60g	52,15g	g	g
Telített zsírsav:	6,81g	6,71g	5,65g	0,04g	1,26g	g	g
Fehérje:	46,65g	46,94g	42,60g	53,75g	44,98g	g	g
Szénhidrát:	116,27g	143,94g	169,01g	127,05g	120,18g	g	g
Hozzáadott cukor:	16,62g	12,25g	43,40g	28,15g	10,55g	g	g
Só:	2,55g	2,39g	1,72g	2,50g	2,32g	g	g
Ca:	402,35mg	422,42mg	428,77mg	234,04mg	357,54mg	mg	mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Mélt Plazma / Tex and Co New York Kft. www.texandco.hu

1