

Alsós

Étlap

2026. február 23 - 2026. március 1

Étkezés	2026.02.23 Hétfő	2026.02.24 Kedd	2026.02.25 Szerda	2026.02.26 Csütörtök	2026.02.27 Péntek	2026.02.28 Szombat	2026.03.01 Vasárnap
Tízórai	Kifli (44 G)^{1,7} E: 123kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 26g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Magyaros vajkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Sárgabarack lekvár E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, 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 Kenyér (félbarna)¹ E: 104kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 7g, H.Cuk: 7g, Só: 0,2g	Karamellás tej⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g Párizsi felvágott E: 22kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g teljesörlésű kenyér¹ E: 105kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g	Melegszendvics^{1,7} E: 235kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 1,6g Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g		
Ebéd	Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 202kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Rakott savanyú káposzta bulgurral^{3,7} E: 498kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 25g, CH: 48g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sertésraguleves, zöldborsós^{1,9} E: 193kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Mákos guba^{1,3,7} E: 374kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 12g, CH: 60g, H.Cuk: 15g, Só: 1,1g Vaníliásodó (pudingporral)^{3,7} E: 89kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 8g, Só: 0,1g	Csontleves^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Sertéssült (comb)⁹ E: 201kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 17g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Karalábefőzelék^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 21g, H.Cuk: 11g, Só: 1,3g Kenyér (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Sárgaborsó leves^{1,9} E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 1,0g Csirkehúsos penne^{1,3} E: 465kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 55g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Tavas zileves^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 306kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 38g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g Főtt tojás³ E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tört burgonya fél adag E: 121kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Uzsonna	Tojáskrém^{3,7,10} E: 132kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g Retek jégcsap E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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	Csirkemellsonka⁶ E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Körözött⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Graham kenyér E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Paradicsomos Tonhalkrém⁴ E: 128kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, 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 paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Energia:	1 142,63kcal	1 114,25kcal	1 136,57kcal	1 272,94kcal	1 162,08kcal	kcal	kcal
Zsír:	52,98g	29,70g	32,34g	37,25g	47,37g	g	g
Telített zsírsav:	1,77g	4,11g	1,92g	5,43g	1,03g	g	g
Fehérje:	46,01g	45,64g	45,49g	61,12g	40,90g	g	g
Szénhidrát:	119,56g	161,65g	149,57g	165,85g	133,80g	g	g
Hozzáadott cukor:	7,81g	33,23g	22,35g	30,73g	33,81g	g	g
Só:	1,94g	2,79g	2,93g	4,03g	2,65g	g	g
Ca:	335,66mg	462,29mg	347,77mg	372,64mg	422,89mg	mg	mg

Allergének:
Meal Planner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákételek 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.

1