

Alsós

Étlap

2026. április 13 - 2026. április 19

Étkezés	2026.04.13 Hétfő	2026.04.14 Kedd	2026.04.15 Szerda	2026.04.16 Csütörtök	2026.04.17 Péntek	2026.04.18 Szombat	2026.04.19 Vasárnap
Tízórai	<p>Limonádé E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, H.Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>SAJT, TRAPPISTA FÉLKEMÉNY⁷ E: 76kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>MÉZ E: 30kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Kakaó ital⁷ E: 136kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 17g, H.Cuk: 12g, Só: 0,4g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g</p> <p>carpathia eper extradzsem E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Ligamargarin darált napraforgómaggal E: 89kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</p> <p>kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>		
Ebéd	<p>Lebbencsleves zöldséggel^{1,3} E: 123kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Tökfőzelék^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 28g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Sertéspörkölt feltét¹ E: 148kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kinder tejszelet 28 gr^{1,7} E: 33kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, H.Cuk: 2g, Só: 0,0g</p> <p>Kenyer (félbarna)¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Tojásleves^{1,3} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Rakott karfiol bulgurral^{7,9} E: 443kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 35g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g</p>	<p>Sárgaborsó leves^{1,9} E: 244kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 1g, Só: 1,0g</p> <p>Sertéshúsos penne^{1,3} E: 443kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 51g, H.Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Reszelt sajt⁷ E: 56kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Csontleves^{1,3} E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Frankfurti sertéstokány⁶ E: 241kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Párolt rizs E: 314kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 69g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Tavaszeleves^{1,9} E: 102kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, H.Cuk: 3g, Só: 0,2g</p> <p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Vagdalt^{1,3} E: 196kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Burgonyafőzelék, majorannával^{1,7} E: 264kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 45g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>teljesörlesű kenyér¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>		
Uzsonna	<p>Zala felvágott⁶ E: 74kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Paradicsom E: 9kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Májpástétom¹⁰ E: 44kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>kaliforniai paprika E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Graham zsemle 50g¹ E: 73kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 14g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>paprika E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Csirkemell sonka (Kedvenc ízek) E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Császárszemle (44 G)^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g</p> <p>Túrós táska (50 G)^{1,7} E: 212kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 34g, H.Cuk: 4g, Só: 0,8g</p>	<p>Tojáskarika³ E: 21kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Retek hónapos E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>		
Energia:	1 101,94kcal	1 034,71kcal	1 238,57kcal	1 250,23kcal	1 183,93kcal	kcal	kcal
Zsír:	31,12g	41,88g	38,27g	27,58g	39,00g	g	g
Telített zsírsav:	3,51g	2,27g	5,33g	5,55g	2,32g	g	g
Fehérje:	46,30g	45,59g	58,44g	46,55g	45,66g	g	g
Szénhidrát:	149,11g	114,87g	137,42g	184,46g	150,99g	g	g
Hozzáadott cukor:	12,44g	36,98g	13,08g	48,89g	31,86g	g	g
Só:	3,87g	2,14g	5,19g	2,90g	2,80g	g	g
Ca:	284,75mg	310,94mg	459,79mg	261,79mg	341,78mg	mg	mg

Allergének:

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

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. Szójaabab 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!