

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek	2026.05.23 Szombat	2026.05.24 Vasárnap	
Tízórai	<p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 17g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g</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>kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>MÉZ E: 46kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, 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>Kenyér (félbarna)¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p>	<p>Magyaros vajkrém⁷ E: 57kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Karamellás tej⁷ E: 190kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 32g, H.Cuk: 32g, Só: 0,3g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Bundás kenyér^{1,3,7} E: 266kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p>Tea E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 19g, H.Cuk: 18g, 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>Kenyér (félbarna)¹ E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g</p>			
Ebéd	<p>Tarhonyaleves^{1,3,9} E: 88kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 1g, 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>Paraj (spenót) főzelék^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás³ E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Főtt burgonya fél adag E: 184kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Brokkoli leves^{1,9} E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gombás csirkepaprikás^{1,7} E: 226kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 24g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Párolt rizs E: 357kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p>Babgulyás^{1,9} E: 266kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Nudli, porcukor szóráttal¹ E: 496kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 102g, H.Cuk: 12g, Só: 2,0g</p>	<p>Paradicsomleves tésztával^{1,9} E: 155kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, H.Cuk: 7g, Só: 0,3g</p> <p>Panírozott halrudacska^{1,2,3,4,6,7,9,10} E: 156kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Karottás rizs E: 277kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, 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>Tárkonyos húsgombóc leves^{1,3,9} E: 199kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Káposztás kocka^{1,3} E: 462kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 79g, H.Cuk: 5g, Só: 0,5g</p>			
Uzsonna	<p>Snidlinges sajtkrém⁷ E: 29kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 5g, Feh.: 2g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>teljesörlésű kenyér¹ E: 183kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, H.Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p>Szárnyas húskrém⁷ E: 161kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Uborka/kigyó/¹ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, 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>Turista felvágott⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Korpás zsemle 54 GR^{1,7} E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Alma E: 65kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, H.Cuk: 15g, Só: 0,0g</p> <p>BRIÓS KICSI (47 G)^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g</p>	<p>Körözött⁷ E: 109kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>TV. paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 54 GR^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>			
Energia:	1 178,05kcal	1 210,87kcal	1 336,11kcal	1 172,12kcal	1 139,29kcal	kcal	kcal	
Zsír:	42,98g	46,19g	32,35g	31,53g	34,08g	g	g	
Telített zsírsav:	7,56g	2,91g	4,18g	0,18g	6,15g	g	g	
Fehérje:	39,90g	53,53g	46,36g	32,80g	53,98g	g	g	
Szénhidrát:	151,96g	139,19g	208,77g	183,72g	146,45g	g	g	
Hozzáadott cukor:	33,48g	24,51g	43,82g	44,87g	16,90g	g	g	
Só:	3,26g	1,98g	4,53g	2,51g	3,19g	g	g	
Ca:	567,65mg	416,07mg	349,99mg	56,31mg	451,06mg	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. Szójabab és abból készült termékek 7. Tei és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11.

A változás jogát fenntartjuk!