

Alsós

Étlap

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Tízórai	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Karamellás tej ⁷ E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 29g, H.Cuk: 29g, Só: 0,3g	Tojásrántotta ³ E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g	Tej, UHT (1,5 %) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g		
	Csirkemell sonka (Kedvenc ízek)	Fatörzs kifli 60 g ^{1,3,7} E: 130kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcsstea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, H.Cuk: 8g, Só: 0,0g	BRIÓS (47 G) ^{1,3,7} E: 171kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 4g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú		
	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g		
	paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				Sárgabarack extradzssem E: 25kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
Ebéd	Brokkoli leves ^{1,9} E: 126kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 8g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Vajgaluska leves ^{1,3,9} E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldborsóleves ^{1,3} E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 19g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Zöldség krémleves, piritott zsemlekockával ^{1,9} E: 246kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 36g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves ^{1,3} E: 103kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
	Bolognai spagetti ^{1,3,7} E: 479kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 32g, CH: 50g, H.Cuk: 0g, Só: 2,5g	Paraj (spenót) főzelék ^{1,7} E: 315kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 39g, H.Cuk: 4g, Só: 0,2g	Bakonyi sertés tokány ^{1,7} E: 323kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 0g, Feh.: 22g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g	Szölő E: 97kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 22g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sertés apró ¹ E: 101kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 3g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
		Tört burgonya fél adag E: 122kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Párolt bulgur E: 242kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Párolt rizs E: 354kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 53g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Fejttetbabfőzelék ^{1,7} E: 256kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 33g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g		
		Főtt tojás ³ E: 82kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		Sült csirkecombfilé bőr nélkül E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 21g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Kenyer (félbarna) ¹ E: 130kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,5g		
Uzsonna	Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 217kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	teljesörlésű kenyér ¹ E: 131kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 24g, H.Cuk: 0g, Só: 0,8g	Császárszemle ^{1,7} E: 149kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 10g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Teljes kiörlésű szemle 54 GR ^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 15g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	Tojáskrém ^{3,7,10} E: 66kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g		
	Alma E: 109kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 23g, H.Cuk: 25g, Só: 0,0g	Kaliforniai Paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Paradicsom E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g	Liga margarin 20% Zsírtartalmú	Vizes szemle (54 G) ¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
		Vegetáriánus pástétom olívaával E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sajtkrém , félzsíros Sajtmester E: 36kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g	Turista felvágott ⁶ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g	PÓRÉHAGYMA E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g		
				Uborka/kigyó/ E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 1g, Só: 0,0g			
Energia:	1 161,42kcal	1 178,98kcal	1 169,29kcal	1 248,82kcal	1 077,64kcal	kcal	kcal
Zsír:	34,02g	37,91g	40,51g	40,62g	26,25g	g	g
Telített zsírsav:	2,04g	6,98g	1,84g	3,99g	2,12g	g	g
Fehérje:	52,10g	36,04g	51,30g	49,09g	49,80g	g	g
Szénhidrát:	154,52g	161,90g	125,96g	167,68g	145,53g	g	g
Hozzáadott cukor:	34,85g	41,71g	9,02g	14,43g	9,40g	g	g
Só:	3,93g	2,06g	2,57g	1,50g	2,25g	g	g
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu	430,93mg	563,09mg	309,31mg	297,87mg	406,81mg	mg	mg