

Alsós

Étlap

2025. október 20 - 2025. október 26

Étkezés	2025.10.20 Hétfő	2025.10.21 Kedd	2025.10.22 Szerda	2025.10.23 Csütörtök	2025.10.24 Péntek	2025.10.25 Szombat	2025.10.26 Vasárnap
Tízórai	Tejeskávé⁷ E: 139kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 22g, H.Cuk: 20g, Só: 0,3g kifli^{1,3,7} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, 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	Tej⁷ E: 110kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 12g, H.Cuk: 12g, Só: 0,3g KUGLÓF^{1,3,7} E: 176kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 5g, Só: 0,0g	Tej, UHT (1,5 %)⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, H.Cuk: 9g, Só: 0,3g Liga margarin 20% Zsírtartalmú E: 18kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g				
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9} E: 93kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, H.Cuk: 1g, Só: 0,2g Rakott karfiol bulgurral^{7,9} E: 546kcal, Zsír: 27g, T.zsír: 0g, Feh.: 26g, CH: 51g, H.Cuk: 1g, Só: 0,3g	Csirkeraguleves, tárkonyos^{1,7,9} E: 185kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 16g, CH: 12g, H.Cuk: 0g, Só: 1,2g Grízes (darás) tészta^{1,3} E: 381kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 66g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g Vitamin saláta E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, H.Cuk: 11g, Só: 0,0g	Zöldbableves magyaros^{1,9} E: 87kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Tejszínes gombás szelet¹ E: 231kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 6g, H.Cuk: 0g, Só: 0,9g Petrezselymes rizs E: 294kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 54g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Csemege uborka E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Uzsonna	Soproni felvágott E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,4g TV. paprika E: 6kcal, 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 teljesörlésű kenyér¹ E: 157kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, H.Cuk: 0g, Só: 1,0g	Alma E: 82kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 17g, H.Cuk: 19g, Só: 0,0g Tojás karika³ E: 41kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,1g Reszelt sajt⁷ E: 45kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 0g, H.Cuk: 0g, Só: 0,3g 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	Lilahagyma E: 12kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g Sertés párizsi / Kedvenc ízek/ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, 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 Vizes zsemle (54 G)¹ E: 149kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, H.Cuk: 0g, Só: 0,0g				
Energia:	1 136,50kcal	1 193,24kcal	1 106,78kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
Zsír:	41,99g	32,20g	36,62g	g	g	g	g
Telített zsírsav:	2,06g	7,04g	2,67g	g	g	g	g
Fehérje:	47,34g	51,59g	45,13g	g	g	g	g
Szénhidrát:	139,76g	167,36g	143,62g	g	g	g	g
Hozzáadott cukor:	22,41g	47,47g	9,40g	g	g	g	g
Só:	2,95g	2,85g	2,73g	g	g	g	g
Ca:	343,92mg	469,56mg	327,30mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

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

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákélek 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.

A változás jogát fenntartjuk!