Heti étlap

2026-10-05 – 2026-10-11
41. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

Hétfő
2026-10-05

TÍZÓRAI
- Vaníliás tej [7]
- Dejós rúd [1]

EBÉD
- Fokhagyma krémleves [1, 3, 7]
- Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)]
- Zöldborsós sertésragu [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Kuszkusz [1, 9, (3, 6, 7, 8, 10, 11)]
- Alma

UZSONNA
- Tojáskrém [3, 10, (1, 12)]
- Paprika
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **1099.50 kcal** Feh.: **41.20 g**
Zsír: **50.00 g** Tel. zsír: **5.20 g**
Szénh.: **120.30 g** Cukor: **18.00 g**
Só: **2.42 g** Ca: **308.20 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 11, 12)]

Kedd
2026-10-06

TÍZÓRAI
- Erdei gyümölcstea
- Liga margarin
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]
- Sajt+Marhapárizsi [7, (1, 6)]

EBÉD
- Daragaluska leves [1, 3, 9, (6, 7, 10)]
- Parajos, csirkés penne [1, 7]
- Reszelt sajt [7]

UZSONNA
- Magyaros vajkrém [7]
- Jégretek
- Császár zsemle [1, (6, 7, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **903.09 kcal** Feh.: **41.45 g**
Zsír: **44.62 g** Tel. zsír: **11.01 g**
Szénh.: **90.96 g** Cukor: **4.30 g**
Só: **2.82 g** Ca: **365.81 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10, 11)]

Szerda
2026-10-07

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Ökörszem [1, 3, 6, 7]

EBÉD
- Zellerleves [1, 6, 7, 9, (3, 10)]
- Tavaszi rizsesmáj [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Mongol saláta [15]
- Alma

UZSONNA
- Zala felvágott [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **961.20 kcal** Feh.: **43.51 g**
Zsír: **34.61 g** Tel. zsír: **7.83 g**
Szénh.: **121.71 g** Cukor: **16.52 g**
Só: **2.02 g** Ca: **325.05 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (5, 8, 10, 11)]

Csütörtök
2026-10-08

TÍZÓRAI
- Szilvás tea
- Mustáros sonkakrém [1, 6, 7, 10, (12)]
- Jégretek
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Frankfurti leves [1, 3, 7, 9, (6, 10)]
- Darás metélt [1]
- Barackíz
- Körte

UZSONNA
- Keksz [1, 6, 7, (3, 5, 8, 11)]
- Alma

Tápanyag-összesítő
E: **1083.05 kcal** Feh.: **31.31 g**
Zsír: **44.71 g** Tel. zsír: **9.15 g**
Szénh.: **143.45 g** Cukor: **18.70 g**
Só: **3.46 g** Ca: **136.80 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (5, 8, 11, 12)]

Péntek
2026-10-09

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Sajtos stangli [1, 3, 7, (6)]
- Alma

EBÉD
- Árpagyöngyleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Burgonyafőzelék [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7]
- Alma

UZSONNA
- Meggyes túrókrém [7]
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

Tápanyag-összesítő
E: **896.46 kcal** Feh.: **29.54 g**
Zsír: **36.41 g** Tel. zsír: **6.44 g**
Szénh.: **111.24 g** Cukor: **21.82 g**
Só: **1.34 g** Ca: **354.45 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]

Allergének: 01. Glutént tartalmazó élelmiszer 02. Rákfélék és azokból készült termékek 03. Tojás és abból készült termékek 04. Halak és azokból készült termékek 05. Földimogyoró és abból készült termékek 06. Szójabab és abból készült termékek 07. Tej és abból készült termékek 08. Diófélék 09. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek 15. Édesítőszer 16. Édesgyökér
Zárójelben: nyomokban tartalmazhatja.