Heti étlap

2026-10-12 – 2026-10-18
42. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

Hétfő
2026-10-12

TÍZÓRAI
- Kakaó [7, (1, 6)]
- Tk. briós [1, 3, (7)]

EBÉD
- Pirított napraforgómag
- Mézes, mustáros csirketokány [1, 7, 10, (12)]
- Párolt rizs
- Brokkolikrémleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]

UZSONNA
- Kenőmájas [1, 6, 7, (3, 9, 10)]
- Savanyú káposzta [(10, 12)]
- Zsemle [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1093.09 kcal**	Feh.: **44.06 g**
Zsír: **43.05 g**	Tel. zsír: **8.92 g**
Szénh.: **130.84 g**	Cukor: **18.58 g**
Só: **2.92 g**	Ca: **381.48 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (12)]

Kedd
2026-10-13

TÍZÓRAI
- Csipkebogyó tea
- Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [7]
- Jégretek
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Lebbencsleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Banán
- Zöldbabfőzelék [1, 7, 9, (3, 6, 10, 12)]
- Dínó falatok [1, (3, 6, 7, 9, 10, 11)]

UZSONNA
- Tejszelet [1, 3, 7, (6)]
- Alma

Tápanyag-összesítő

E: **1114.37 kcal**	Feh.: **23.26 g**
Zsír: **64.62 g**	Tel. zsír: **15.07 g**
Szénh.: **104.08 g**	Cukor: **27.06 g**
Só: **1.09 g**	Ca: **189.85 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10, 11, 12)]

Szerda
2026-10-14

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Reszelt sajt kisétkezés [7]
- Liga margarin
- Sárgarépa
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Gombaleves tejfölös [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Dejós metélt [1]
- Alma

UZSONNA
- Tonhalkrém [3, 4, 10]
- Császár zsemle [1, (6, 7, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1070.46 kcal**	Feh.: **36.93 g**
Zsír: **58.03 g**	Tel. zsír: **12.01 g**
Szénh.: **106.23 g**	Cukor: **8.14 g**
Só: **2.66 g**	Ca: **280.99 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, (8, 11)]

Csütörtök
2026-10-15

TÍZÓRAI
- Kópé szelet [6, (1, 7)]
- Liga margarin
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]
- Almás tea

EBÉD
- Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Húsgombóc [3]
- Paradicsom mártás [1, 9]
- Burgonya főtt
- Alma

UZSONNA
- Kakaó poharas [7, (1, 6)]
- Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

Tápanyag-összesítő

E: **1080.27 kcal**	Feh.: **37.21 g**
Zsír: **39.28 g**	Tel. zsír: **5.87 g**
Szénh.: **146.88 g**	Cukor: **23.80 g**
Só: **2.88 g**	Ca: **408.33 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 8, 10, 11)]

Péntek
2026-10-16

TÍZÓRAI
- Karamell [7]
- Kalács [1, 3, 7, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Csontleves [1, 3, 7, 9, (6, 10)]
- Cérnametélt [1]
- Lencsefőzelék [1, 7, 10, (12)]
- Sült virsli [(6, 7)]
- Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]

UZSONNA
- Metélőhagymás vajkrém [7]
- Jégretek
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **945.58 kcal**	Feh.: **41.25 g**
Zsír: **43.39 g**	Tel. zsír: **10.08 g**
Szénh.: **100.66 g**	Cukor: **15.76 g**
Só: **3.69 g**	Ca: **362.88 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (5, 8, 11, 12)]

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.