Heti étlap

2026-10-19 – 2026-10-25
43. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

Hétfő
2026-10-19

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Tk. stangli [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Burgonyaleves magyaros [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Tökfőzelék [1, 7, (12)]
- Sertéspörkölt
- Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]
- Alma

UZSONNA
- Barackíz
- Liga margarin
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1167.34 kcal**	Feh.: **39.40 g**
Zsír: **49.06 g**	Tel. zsír: **6.45 g**
Szénh.: **137.87 g**	Cukor: **31.86 g**
Só: **2.56 g**	Ca: **358.53 mg**

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

Kedd
2026-10-20

TÍZÓRAI
- Barackos tea
- Sajtos párizsi [7, (1, 6)]
- Liga margarin
- Kígyóuborka
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

EBÉD
- Csurgatott tojás leves [1, 3, (12)]
- Meggymártás [1, 7]
- Burgonya főtt
- Natúr sertésszelet [1]
- Körte

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

Tápanyag-összesítő

E: **1168.16 kcal**	Feh.: **33.68 g**
Zsír: **41.95 g**	Tel. zsír: **8.17 g**
Szénh.: **159.47 g**	Cukor: **24.99 g**
Só: **2.99 g**	Ca: **218.82 mg**

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

Szerda
2026-10-21

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Pizzás csiga [1, 3, 7, (6)]

EBÉD
- Fejtett bableves [1, 7, 9]
- Mákos nudli [1, 3, (5, 6, 7, 8, 11)]
- Alma

UZSONNA
- Főtt tojás [3]
- Liga margarin
- Sárgarépa
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **973.75 kcal**	Feh.: **34.60 g**
Zsír: **39.70 g**	Tel. zsír: **8.15 g**
Szénh.: **121.50 g**	Cukor: **19.87 g**
Só: **2.50 g**	Ca: **468.06 mg**

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

Csütörtök
2026-10-22

TÍZÓRAI
- Meggyes tea
- Eidami sajt [7]
- Liga margarin
- Paprika
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Paradicsomleves [1, 9]
- Rántott sertésszelet [1, 3]
- Burgonyapüré 1. [6, 7]
- Csemege uborka [15]

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

Tápanyag-összesítő

E: **1151.72 kcal**	Feh.: **41.66 g**
Zsír: **49.25 g**	Tel. zsír: **12.66 g**
Szénh.: **133.14 g**	Cukor: **17.91 g**
Só: **4.74 g**	Ca: **495.18 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (8)]

Péntek
2026-10-23

Nincs rögzített étlap

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.