Heti étlap

2026-10-26 – 2026-11-01
44. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

Hétfő
2026-10-26

TÍZÓRAI
- Tejeskávé [1, 7, (5)]
- Ízes levél [1, 3, 7, (5, 6, 8)]

EBÉD
- Szilvaleves [1, 7]
- Bácskai rizseshús
- Cékla [15, (12)]
- Alma

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

Tápanyag-összesítő
E: **1145.33 kcal** Feh.: **35.47 g**
Zsír: **36.99 g** Tel. zsír: **5.36 g**
Szénh.: **163.79 g** Cukor: **28.76 g**
Só: **2.85 g** Ca: **396.88 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 15, (5, 8, 12)]

Kedd
2026-10-27

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Vaníliás túrókrém [7]
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

EBÉD
- Daragaluska leves [1, 3, 9, (6, 7, 10)]
- Káposztafőzelék paradicsomos [1]
- Natúr sertésszelet [1]
- Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]
- Banán

UZSONNA
- Sonka [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Jégretek
- Tk. stangli [1, 6, (3, 7)]

Tápanyag-összesítő
E: **1136.66 kcal** Feh.: **38.75 g**
Zsír: **34.66 g** Tel. zsír: **5.60 g**
Szénh.: **164.18 g** Cukor: **45.45 g**
Só: **3.08 g** Ca: **161.34 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]

Szerda
2026-10-28

TÍZÓRAI
- Kakaó [7, (1, 6)]
- Kukoricapehely [1, (5, 6, 7, 8)]

EBÉD
- Rántott leves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)]
- Rántott halrudacska [1, 3, 4, (6, 7, 9, 10)]
- Burgonya petrezselymes
- Coleslaw saláta [3, 7, 10]

UZSONNA
- Lenmagvas tojáskrém [3, 10, (1, 12)]
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **1099.77 kcal** Feh.: **40.05 g**
Zsír: **41.05 g** Tel. zsír: **5.42 g**
Szénh.: **144.21 g** Cukor: **17.14 g**
Só: **2.81 g** Ca: **309.77 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 4, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 11, 12)]

Csütörtök
2026-10-29

TÍZÓRAI
- Áfonyás tea
- Paradicsomos babkrém
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

EBÉD
- Sertésgulyás [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Tejbedara [1, 7]
- Kakaó szórat [(1, 6, 7)]
- Alma
- Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]

UZSONNA
- Pulyka felvágott [1, 6, 7]
- Liga margarin
- Sárgarépa
- Korn spitz [1, 6, (7, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **1046.08 kcal** Feh.: **40.47 g**
Zsír: **23.90 g** Tel. zsír: **3.50 g**
Szénh.: **165.29 g** Cukor: **16.35 g**
Só: **2.68 g** Ca: **272.70 mg**
Allergének összesen: [1, 6, 7, 9, (3, 10, 11)]

Péntek
2026-10-30

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Rózsakalács [1, 3, 7, (5, 6, 8)]

EBÉD
- Karalábéleves magyaros [9]
- Lecsós csirkemáj
- Tarhonya köret [1]
- Cékla [15, (12)]
- Alma

UZSONNA
- Csicseriborsó krém
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő
E: **908.62 kcal** Feh.: **47.92 g**
Zsír: **35.07 g** Tel. zsír: **9.01 g**
Szénh.: **108.98 g** Cukor: **26.32 g**
Só: **3.54 g** Ca: **377.40 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 15, (5, 6, 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.