# Heti étlap

## 2026. október 19 - október 23

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| ALSÓS TÍZÓRAI ITAL | TEJESKÁVÉ<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.00 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.02 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.60 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 116.08 KCAL, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM<br>**Allergének:**<br>TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | GYÜMÖLCS TEA<br>**Tápanyagok:**<br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL | TEJ<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 10.60 GRAMM, ZSÍR: 3.00 GRAMM, ENERGIA: 100.00 KCAL, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM<br>**Allergének:**<br>TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | VANÍLIÁS TEJ<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.50 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 171.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.25 GRAMM, ZSÍR: 2.27 GRAMM, ENERGIA: 92.60 KCAL, FEHÉRJE: 5.11 GRAMM<br>**Allergének:**<br>TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | |
| ALSÓS TÍZÓRAI | SAJTOS OLASZ CSAVART KIFLI<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.00 GRAMM, CUKOR: 6.00 GRAMM, SÓ: 0.65 GRAMM, ROST: 1.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 26.10 GRAMM, ZSÍR: 12.00 GRAMM, ENERGIA: 231.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.70 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | KOCKASAJT, TK ZSEMLE,KÁPIA PAPRIKA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.46 GRAMM, CUKOR: 1.35 GRAMM, SÓ: 0.64 GRAMM, CALCIUM: 6.08 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.12 GRAMM, ZSÍR: 4.75 GRAMM, ENERGIA: 162.45 KCAL, FEHÉRJE: 6.46 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | KENŐMÁJASOS TK KENYÉR, PARADICSOM<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 5.40 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 23.30 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.98 GRAMM, ZSÍR: 6.87 GRAMM, ENERGIA: 216.70 KCAL, FEHÉRJE: 7.88 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TK GYÜMÖLCSÖS KISKUGLÓF<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.15 GRAMM, CUKOR: 2.55 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.50 GRAMM, ZSÍR: 2.25 GRAMM, ENERGIA: 117.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | |
| ALSÓS EBÉD LEVES | ZÖLDBORSÓ LEVES (TEJES)<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.45 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.29 GRAMM, CALCIUM: 32.28 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.15 GRAMM, ZSÍR: 11.74 GRAMM, ENERGIA: 206.38 KCAL, FEHÉRJE: 9.43 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | ZELLERLEVES (LEVESGYÖNGY)<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.71 GRAMM, CUKOR: 0.04 GRAMM, SÓ: 0.90 GRAMM, CALCIUM: 131.65 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.11 GRAMM, ZSÍR: 11.60 GRAMM, ENERGIA: 198.57 KCAL, FEHÉRJE: 4.76 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | HÚSLEVES<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.39 GRAMM, SÓ: 0.10 GRAMM, CALCIUM: 101.62 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.79 GRAMM, ZSÍR: 3.45 GRAMM, ENERGIA: 103.36 KCAL, FEHÉRJE: 4.07 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | MAGYAROS KARFIOL LEVES<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.40 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.21 GRAMM, CALCIUM: 85.13 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.22 GRAMM, ZSÍR: 11.60 GRAMM, ENERGIA: 222.19 KCAL, FEHÉRJE: 5.57 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | |

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| ALSÓS EBÉD MÁSODIK | BOLOGNAI MAKARÓNI,ALMA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.62 GRAMM, CUKOR: 1.45 GRAMM, SÓ: 0.37 GRAMM, CALCIUM: 168.42 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.00 GRAMM, ZSÍR: 16.47 GRAMM, ENERGIA: 440.23 KCAL, FEHÉRJE: 23.94 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | BÁCSKAI RIZSESHÚS, KÁPOSZTASALÁTA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.15 GRAMM, CUKOR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.73 GRAMM, CALCIUM: 86.37 MG, SZÉNHIDRÁT: 65.03 GRAMM, ZSÍR: 8.70 GRAMM, ENERGIA: 455.07 KCAL, FEHÉRJE: 22.29 GRAMM | FŐTT SERTÉS KARAJ,MEGGYMÁRTÁS, 1/2 ADAG KUSZ KUSZ<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.24 GRAMM, CUKOR: 10.23 GRAMM, SÓ: 0.39 GRAMM, CALCIUM: 124.53 MG, ROST: 2.00 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 60.89 GRAMM, ZSÍR: 14.97 GRAMM, ENERGIA: 528.04 KCAL, FEHÉRJE: 29.68 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | RÁNTOTT SAJT,VEGYES KÖRET,TARTÁRMÁRTÁS<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 6.97 GRAMM, CUKOR: 2.19 GRAMM, SÓ: 1.46 GRAMM, CALCIUM: 37.20 MG, SZÉNHIDRÁT: 49.32 GRAMM, ZSÍR: 23.73 GRAMM, ENERGIA: 472.63 KCAL, FEHÉRJE: 16.35 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | |
| ALSÓS UZSONNA | TURISTA FELVÁGOTTAS,VAJKRÉMES TK ZSEMLE, ZÖLDPAPRIKA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 4.00 GRAMM, CUKOR: 0.87 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.37 GRAMM, ZSÍR: 7.37 GRAMM, ENERGIA: 206.49 KCAL, FEHÉRJE: 7.02 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TÚRÓS BARACKOS RÉTES,BANÁN<br>**Tápanyagok:**<br>CUKOR: 5.20 GRAMM, SÓ: 1.10 GRAMM, CALCIUM: 2.50 MG, ROST: 0.60 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 49.40 GRAMM, ZSÍR: 8.35 GRAMM, ENERGIA: 316.50 KCAL, FEHÉRJE: 10.55 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | 2 DL-ES GYÜMÖLCSLÉ,SAJTOS POGÁCSA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 21.70 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, ROST: 0.45 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 43.00 GRAMM, ZSÍR: 3.40 GRAMM, ENERGIA: 208.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | BANÁN,ZABSZELET (ALMÁS)<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 4.05 GRAMM, CUKOR: 11.20 GRAMM, SÓ: 0.35 GRAMM, CALCIUM: 2.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 43.75 GRAMM, ZSÍR: 9.45 GRAMM, ENERGIA: 285.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.55 GRAMM | |