Heti étlap

2026. november 02 - november 06

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	TEJ **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LIMONÁDÉ **Tápanyagok:** CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.19 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.05 GRAMM, ZSÍR: 0.01 GRAMM, ENERGIA: 33.12 KCAL, FEHÉRJE: 0.00 GRAMM	TEJESKÁVÉ **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MEGGYES TEA **Tápanyagok:** CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	TEJ **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 480.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.20 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 120.00 KCAL, FEHÉRJE: 6.80 GRAMM **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS TÍZÓRAI	KENŐMÁJAS, TK KENYÉR,PARADICSOM **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	NATUR VAJKRÉM,FÉLBARNA KENYÉR,KÁPIA PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.80 GRAMM, CUKOR: 0.57 GRAMM, SÓ: 0.78 GRAMM, CALCIUM: 16.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.28 GRAMM, ZSÍR: 4.44 GRAMM, ENERGIA: 174.45 KCAL, FEHÉRJE: 5.45 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK GYÜMÖLCSÖS KISKUGLÓF **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KOCKASAJT, TK KIFLI, PARADICSOM **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.66 GRAMM, CUKOR: 1.35 GRAMM, SÓ: 0.94 GRAMM, CALCIUM: 14.08 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 26.12 GRAMM, ZSÍR: 5.20 GRAMM, ENERGIA: 181.20 KCAL, FEHÉRJE: 6.96 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GABONAPEHELY **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.35 GRAMM, CUKOR: 14.00 GRAMM, SÓ: 0.04 GRAMM, ROST: 3.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 36.50 GRAMM, ZSÍR: 1.60 GRAMM, ENERGIA: 155.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.40 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA
ALSÓS EBÉD LEVES	SAVANYÚ BURGONYALEVES HÚSSAL **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.75 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 0.84 GRAMM, CALCIUM: 77.76 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.38 GRAMM, ZSÍR: 9.76 GRAMM, ENERGIA: 214.53 KCAL, FEHÉRJE: 6.76 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ERDEI GYÜMÖLCSLEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.16 GRAMM, CUKOR: 23.98 GRAMM, SÓ: 0.05 GRAMM, CALCIUM: 62.74 MG, SZÉNHIDRÁT: 41.33 GRAMM, ZSÍR: 3.42 GRAMM, ENERGIA: 207.92 KCAL, FEHÉRJE: 2.00 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MAGYAROS DARAGALUSKA LEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.54 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.22 GRAMM, CALCIUM: 212.06 MG, SZÉNHIDRÁT: 30.89 GRAMM, ZSÍR: 7.17 GRAMM, ENERGIA: 225.84 KCAL, FEHÉRJE: 8.80 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KERTÉSZLEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.58 GRAMM, SÓ: 0.05 GRAMM, CALCIUM: 38.13 MG, SZÉNHIDRÁT: 10.35 GRAMM, ZSÍR: 5.33 GRAMM, ENERGIA: 102.01 KCAL, FEHÉRJE: 2.87 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÚSLEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.02 GRAMM, CUKOR: 0.02 GRAMM, SÓ: 0.32 GRAMM, CALCIUM: 42.09 MG, SZÉNHIDRÁT: 5.85 GRAMM, ZSÍR: 6.66 GRAMM, ENERGIA: 158.57 KCAL, FEHÉRJE: 17.82 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS EBÉD MÁSODIK	MÁKOS METÉLT **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.70 GRAMM, CUKOR: 15.00 GRAMM, SÓ: 0.12 GRAMM, CALCIUM: 237.61 MG, SZÉNHIDRÁT: 66.38 GRAMM, ZSÍR: 12.76 GRAMM, ENERGIA: 431.40 KCAL, FEHÉRJE: 12.78 GRAMM **Allergének:** DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	CORNFLAKES BUNDÁBAN SÜLT CSIRKEMELL, BURGONYAPÜRÉ, HÁZI VITAMINSALÁTA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 7.24 GRAMM, CUKOR: 10.80 GRAMM, SÓ: 0.92 GRAMM, CALCIUM: 73.15 MG, ROST: 0.17 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 64.15 GRAMM, ZSÍR: 25.88 GRAMM, ENERGIA: 614.19 KCAL, FEHÉRJE: 26.08 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	STEFÁNIA VAGDALT, FINOMFŐZELÉK,MINI MIGNON **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.31 GRAMM, CUKOR: 5.68 GRAMM, SÓ: 0.51 GRAMM, CALCIUM: 544.38 MG, SZÉNHIDRÁT: 44.44 GRAMM, ZSÍR: 14.90 GRAMM, ENERGIA: 441.61 KCAL, FEHÉRJE: 30.38 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	RAKOTT BURGONYA (KOLBÁSZOS), UBORKASALÁTA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 6.84 GRAMM, CUKOR: 2.00 GRAMM, SÓ: 1.29 GRAMM, CALCIUM: 64.98 MG, SZÉNHIDRÁT: 54.60 GRAMM, ZSÍR: 19.93 GRAMM, ENERGIA: 471.24 KCAL, FEHÉRJE: 13.55 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	VADAS SERTÉSRAGU, PÁROLT BULGUR **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.11 GRAMM, CUKOR: 5.30 GRAMM, SÓ: 0.48 GRAMM, CALCIUM: 115.43 MG, SZÉNHIDRÁT: 72.24 GRAMM, ZSÍR: 31.58 GRAMM, ENERGIA: 697.30 KCAL, FEHÉRJE: 32.86 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS UZSONNA ITAL		GYÜMÖLCSJOGHURT **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.00 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.15 GRAMM, CALCIUM: 360.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 20.70 GRAMM, ZSÍR: 3.90 GRAMM, ENERGIA: 150.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.40 GRAMM **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK		POHARAS TEJ **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.80 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 240.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.40 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 112.00 KCAL, FEHÉRJE: 6.00 GRAMM **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	
ALSÓS UZSONNA	MARGARINOS EIDAMI SAJTOS ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.64 GRAMM, CUKOR: 0.46 GRAMM, SÓ: 0.70 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.61 GRAMM, ZSÍR: 8.17 GRAMM, ENERGIA: 238.15 KCAL, FEHÉRJE: 9.95 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK KIFLI,ALMA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, CALCIUM: 5.25 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.50 GRAMM, ZSÍR: 2.40 GRAMM, ENERGIA: 138.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.40 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZALAI,MARGARINOS CSÁSZÁR ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 6.50 GRAMM, CUKOR: 0.55 GRAMM, SÓ: 1.45 GRAMM, CALCIUM: 90.48 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.30 GRAMM, ZSÍR: 15.60 GRAMM, ENERGIA: 280.75 KCAL, FEHÉRJE: 11.55 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	PEREC **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.30 GRAMM, CUKOR: 5.10 GRAMM, SÓ: 0.52 GRAMM, ROST: 0.14 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 41.00 GRAMM, ZSÍR: 4.50 GRAMM, ENERGIA: 234.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.60 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TK SAJTOS CROISSANT,BANÁN **Tápanyagok:** CALCIUM: 2.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 12.10 GRAMM, ZSÍR: 0.05 GRAMM, ENERGIA: 52.50 KCAL, FEHÉRJE: 0.65 GRAMM