Heti étlap

2026. november 09 - november 13

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	KAKAÓ **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.01 GRAMM, CUKOR: 3.00 GRAMM, SÓ: 0.27 GRAMM, CALCIUM: 228.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 13.61 GRAMM, ZSÍR: 3.01 GRAMM, ENERGIA: 112.37 KCAL, FEHÉRJE: 6.82 GRAMM **Allergének:** SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, 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	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	GYÜMÖLCS TEA **Tápanyagok:** CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL
ALSÓS TÍZÓRAI	TEAVAJAS TK KIFLI **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 11.08 GRAMM, CUKOR: 0.36 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, CALCIUM: 4.80 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.10 GRAMM, ZSÍR: 18.20 GRAMM, ENERGIA: 264.40 KCAL, FEHÉRJE: 4.37 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MARGARINOS TK KENYÉR SERTÉS PÁRIZSI, UBORKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.44 GRAMM, CUKOR: 0.15 GRAMM, SÓ: 1.59 GRAMM, CALCIUM: 21.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.28 GRAMM, ZSÍR: 11.88 GRAMM, ENERGIA: 258.58 KCAL, FEHÉRJE: 8.00 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEAVAJAS MÉZES TK KENYÉR **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 5.14 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 0.48 GRAMM, CALCIUM: 18.98 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.40 GRAMM, ZSÍR: 8.74 GRAMM, ENERGIA: 222.30 KCAL, FEHÉRJE: 2.69 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	ZÖLDFŰSZERES TOJÁSKRÉM,TK KENYÉR, PARADICSOM **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.25 GRAMM, CUKOR: 0.40 GRAMM, SÓ: 0.67 GRAMM, CALCIUM: 26.11 MG, SZÉNHIDRÁT: 18.54 GRAMM, ZSÍR: 5.59 GRAMM, ENERGIA: 165.82 KCAL, FEHÉRJE: 7.69 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA	HÁZI GYÜMÖLCSÖS TÚRÓKRÉM,TK KENYÉR **Tápanyagok:** CUKOR: 3.20 GRAMM, SÓ: 0.83 GRAMM, CALCIUM: 77.85 MG, SZÉNHIDRÁT: 33.54 GRAMM, ZSÍR: 6.34 GRAMM, ENERGIA: 236.54 KCAL, FEHÉRJE: 9.61 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	BROKKOLIS KRÉMLEVES LEVESGYÖNGGYEL **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.93 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.21 GRAMM, CALCIUM: 95.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 7.32 GRAMM, ZSÍR: 9.27 GRAMM, ENERGIA: 126.98 KCAL, FEHÉRJE: 3.26 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TARHONYALEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.65 GRAMM, CUKOR: 0.11 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 10.56 MG, SZÉNHIDRÁT: 15.45 GRAMM, ZSÍR: 11.11 GRAMM, ENERGIA: 177.85 KCAL, FEHÉRJE: 2.34 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	LÚDGÉGE LEVES (CSONTLEVES CSIGATÉSZTÁVAL) **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		HAMIS GULYÁSLEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.52 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.12 GRAMM, CALCIUM: 55.79 MG, SZÉNHIDRÁT: 16.56 GRAMM, ZSÍR: 2.64 GRAMM, ENERGIA: 107.29 KCAL, FEHÉRJE: 3.50 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS EBÉD LEVES				TÁRKONYOS HALGALUSKA LEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.85 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, CALCIUM: 238.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 9.71 GRAMM, ZSÍR: 7.54 GRAMM, ENERGIA: 158.25 KCAL, FEHÉRJE: 12.48 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	
ALSÓS EBÉD MÁSODIK	BOLOGNAI SPAGETTI,ALMA **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	CSIRKE NUGGETS, SÁRGABORSÓ FŐZELÉK **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.19 GRAMM, CUKOR: 1.00 GRAMM, SÓ: 1.01 GRAMM, CALCIUM: 37.93 MG, SZÉNHIDRÁT: 54.20 GRAMM, ZSÍR: 18.54 GRAMM, ENERGIA: 493.85 KCAL, FEHÉRJE: 27.10 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SÜLT CSIRKECOMB, SÜTÓTÖKÖS BURGONYAPÜRÉ, NARANCSOS CÉKLASALÁTA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 5.57 GRAMM, CUKOR: 4.88 GRAMM, SÓ: 0.34 GRAMM, CALCIUM: 113.46 MG, SZÉNHIDRÁT: 53.30 GRAMM, ZSÍR: 31.57 GRAMM, ENERGIA: 543.97 KCAL, FEHÉRJE: 26.31 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	PAPRIKÁS BURGONYA HÚSSAL,KÁPOSZTASALÁTA,MINI SAJTTORTA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 7.32 GRAMM, CUKOR: 10.73 GRAMM, SÓ: 0.54 GRAMM, CALCIUM: 137.81 MG, ROST: 0.02 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 59.10 GRAMM, ZSÍR: 21.58 GRAMM, ENERGIA: 519.85 KCAL, FEHÉRJE: 14.16 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, KÉN-DIOXID, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEJBERIZS FAHÉJ SZÓRATTAL **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.17 GRAMM, CUKOR: 11.00 GRAMM, SÓ: 0.35 GRAMM, CALCIUM: 314.86 MG, SZÉNHIDRÁT: 81.65 GRAMM, ZSÍR: 6.72 GRAMM, ENERGIA: 453.63 KCAL, FEHÉRJE: 14.01 GRAMM **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS UZSONNA ITAL	ROSTOSLÉ **Tápanyagok:** CUKOR: 21.00 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, ROST: 0.20 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.00 GRAMM, ZSÍR: 0.00 GRAMM, ENERGIA: 88.00 KCAL, FEHÉRJE: 0.00 GRAMM		ÍZESÍTETT JOGHURT **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 KAKAÓ **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.80 GRAMM, CUKOR: 22.00 GRAMM, SÓ: 0.20 GRAMM, CALCIUM: 240.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 22.00 GRAMM, ZSÍR: 5.60 GRAMM, ENERGIA: 162.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.60 GRAMM **Allergének:** TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	
ALSÓS UZSONNA	SAJTOS POGÁCSA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 21.70 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, ROST: 0.70 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 43.00 GRAMM, ZSÍR: 3.40 GRAMM, ENERGIA: 208.00 KCAL, FEHÉRJE: 2.80 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MOZZARELLA RUDACSKA, CSÁSZÁR ZSEMLE, KÖRTE **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.70 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.93 GRAMM, CALCIUM: 174.78 MG, ROST: 5.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 34.44 GRAMM, ZSÍR: 7.95 GRAMM, ENERGIA: 243.60 KCAL, FEHÉRJE: 9.55 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	VAJAS ÍZESÍTÉSŰ CSAVART KIFLI **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.00 GRAMM, CUKOR: 0.15 GRAMM, SÓ: 0.40 GRAMM, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 16.00 GRAMM, ZSÍR: 1.70 GRAMM, ENERGIA: 77.50 KCAL, FEHÉRJE: 2.25 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	BRIÓS,NARANCS **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.20 GRAMM, CUKOR: 7.40 GRAMM, SÓ: 0.51 GRAMM, CALCIUM: 21.90 MG, ROST: 2.30 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 47.25 GRAMM, ZSÍR: 5.30 GRAMM, ENERGIA: 267.70 KCAL, FEHÉRJE: 5.80 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTOS CSIGA (50 gr), BANÁN **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.69 GRAMM, CALCIUM: 7.50 MG, ROST: 0.35 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 56.30 GRAMM, ZSÍR: 3.55 GRAMM, ENERGIA: 277.50 KCAL, FEHÉRJE: 4.75 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK