# Heti étlap

## 2026. november 16 - november 20

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| ALSÓS TÍZÓRAI ITAL | GYÜMÖLCSTEA<br>**Tápanyagok:**<br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL | 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 | 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 | LIMONÁDÉ<br>**Tápanyagok:**<br>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 | CITROMOS TEA<br>**Tápanyagok:**<br>CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL |
| ALSÓS TÍZÓRAI | MARGARINOS TK ZSEMLE, RESZELT SAJT, ZÖLD PAPRIKA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 7.71 GRAMM, CUKOR: 0.38 GRAMM, SÓ: 0.86 GRAMM, CALCIUM: 192.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.53 GRAMM, ZSÍR: 14.70 GRAMM, ENERGIA: 279.90 KCAL, FEHÉRJE: 12.80 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | HÚSPÁSTÉTOM (HÁZI), TK KENYÉR, JÉGCSAPRETEK<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 6.00 GRAMM, CUKOR: 0.78 GRAMM, SÓ: 0.94 GRAMM, CALCIUM: 23.07 MG, SZÉNHIDRÁT: 20.34 GRAMM, ZSÍR: 12.33 GRAMM, ENERGIA: 244.91 KCAL, FEHÉRJE: 7.67 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | BARACKLEKVÁROS, TK KENYÉR<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.80 GRAMM, CUKOR: 10.86 GRAMM, SÓ: 0.92 GRAMM, CALCIUM: 18.50 MG, SZÉNHIDRÁT: 38.92 GRAMM, ZSÍR: 5.25 GRAMM, ENERGIA: 226.40 KCAL, FEHÉRJE: 4.21 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, KÉN-DIOXID, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | SAJTOS TOJÁSKRÉM,TK KIFLI,KÁPIA PAPRIKA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 2.05 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.71 GRAMM, CALCIUM: 18.73 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 23.69 GRAMM, ZSÍR: 7.08 GRAMM, ENERGIA: 203.57 KCAL, FEHÉRJE: 9.49 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TEAVAJAS PULYKAMELLSONKÁS TK KENYÉR, ZÖLD PAPRIKA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 10.28 GRAMM, CUKOR: 0.01 GRAMM, SÓ: 0.80 GRAMM, CALCIUM: 25.10 MG, SZÉNHIDRÁT: 28.52 GRAMM, ZSÍR: 17.38 GRAMM, ENERGIA: 295.15 KCAL, FEHÉRJE: 4.97 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK |
| ALSÓS EBÉD LEVES | SÓSKALEVES<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.11 GRAMM, CUKOR: 6.99 GRAMM, SÓ: 0.09 GRAMM, CALCIUM: 146.58 MG, SZÉNHIDRÁT: 14.11 GRAMM, ZSÍR: 6.45 GRAMM, ENERGIA: 131.35 KCAL, FEHÉRJE: 3.31 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | VEGYES GYÜMÖLCSLEVES<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.45 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.07 GRAMM, CALCIUM: 164.23 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.87 GRAMM, ZSÍR: 5.55 GRAMM, ENERGIA: 191.81 KCAL, FEHÉRJE: 2.85 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | ZELLERKRÉMLEVES LEVESGYÖNGGYEL<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 | KÖMÉNYMAGLEVES PIRÍTOTT KENYÉRKOCKÁVAL<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.95 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 0.14 GRAMM, CALCIUM: 12.82 MG, SZÉNHIDRÁT: 11.21 GRAMM, ZSÍR: 8.28 GRAMM, ENERGIA: 128.87 KCAL, FEHÉRJE: 1.98 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | ERDEI LEVES (FÜSTÖLT TARJA + SERTÉS HÚS)<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 0.92 GRAMM, SÓ: 1.71 GRAMM, CALCIUM: 663.41 MG, SZÉNHIDRÁT: 31.94 GRAMM, ZSÍR: 12.10 GRAMM, ENERGIA: 324.80 KCAL, FEHÉRJE: 20.39 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK |

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| ALSÓS EBÉD MÁSODIK | ESZTERHÁZI PULYKARAGU,GALUSKA, ALMA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.61 GRAMM, CUKOR: 0.62 GRAMM, SÓ: 0.49 GRAMM, CALCIUM: 55.70 MG, ROST: 3.00 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 62.18 GRAMM, ZSÍR: 14.86 GRAMM, ENERGIA: 433.14 KCAL, FEHÉRJE: 11.04 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | BRASSÓI APRÓPECSENYE,TEPSIS BURGONYA, CÉKLA SALÁTA,MINI NÉRÓ SZELET<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 3.69 GRAMM, CUKOR: 10.55 GRAMM, SÓ: 0.60 GRAMM, CALCIUM: 74.81 MG, SZÉNHIDRÁT: 56.62 GRAMM, ZSÍR: 18.60 GRAMM, ENERGIA: 512.52 KCAL, FEHÉRJE: 24.74 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, KÉN-DIOXID, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | LECSÓS CSIRKEMELL, TÖRT BURGONYA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 4.72 GRAMM, SÓ: 0.36 GRAMM, CALCIUM: 59.12 MG, SZÉNHIDRÁT: 47.86 GRAMM, ZSÍR: 22.23 GRAMM, ENERGIA: 510.66 KCAL, FEHÉRJE: 25.38 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TEMESVÁRI SERTÉSTOKÁNY,PÁROLT RIZS<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 4.31 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.79 GRAMM, CALCIUM: 78.10 MG, SZÉNHIDRÁT: 52.58 GRAMM, ZSÍR: 22.56 GRAMM, ENERGIA: 536.15 KCAL, FEHÉRJE: 27.86 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | TÚRÓS METÉLT,NARANCS<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.32 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 165.80 MG, SZÉNHIDRÁT: 54.92 GRAMM, ZSÍR: 19.82 GRAMM, ENERGIA: 469.30 KCAL, FEHÉRJE: 16.47 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK |
| ALSÓS UZSONNA | TÚRÓ RUDI,VAJAS POGÁCSA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 6.30 GRAMM, CUKOR: 11.70 GRAMM, SÓ: 0.71 GRAMM, CALCIUM: 50.00 MG, SZÉNHIDRÁT: 52.00 GRAMM, ZSÍR: 8.70 GRAMM, ENERGIA: 227.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.70 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | MAGYAROS VAJKRÉM,ZSEMLE,MANDARIN<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 3.02 GRAMM, CUKOR: 0.70 GRAMM, SÓ: 0.44 GRAMM, CALCIUM: 11.50 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 35.01 GRAMM, ZSÍR: 4.61 GRAMM, ENERGIA: 227.65 KCAL, FEHÉRJE: 6.30 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | PIZZÁS RÁCSOS, ALMA<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.00 GRAMM, CUKOR: 0.30 GRAMM, SÓ: 0.51 GRAMM, CALCIUM: 10.50 MG, ROST: 0.50 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 35.10 GRAMM, ZSÍR: 1.60 GRAMM, ENERGIA: 165.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.10 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | ROSTOS GYÜMÖLCSLÉ, MINI KALÁCS<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 1.26 GRAMM, CUKOR: 23.75 GRAMM, SÓ: 0.26 GRAMM, ROST: 0.64 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 45.55 GRAMM, ZSÍR: 2.48 GRAMM, ENERGIA: 215.60 KCAL, FEHÉRJE: 3.08 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK | KENŐMÁJAS,CSÁSZÁR ZSEMLE,JÉGCSAPRETEK<br>**Tápanyagok:**<br>TEL..ZSÍR: 6.90 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.57 GRAMM, CALCIUM: 71.18 MG, SZÉNHIDRÁT: 23.38 GRAMM, ZSÍR: 8.24 GRAMM, ENERGIA: 197.25 KCAL, FEHÉRJE: 8.33 GRAMM<br>**Allergének:**<br>GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK |