Heti étlap

2026. november 23 - november 27

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS TÍZÓRAI ITAL	HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.50 GRAMM, CUKOR: 19.40 GRAMM, SÓ: 0.30 GRAMM, CALCIUM: 361.23 MG, SZÉNHIDRÁT: 21.74 GRAMM, ZSÍR: 9.00 GRAMM, ENERGIA: 204.32 KCAL, FEHÉRJE: 9.36 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	CITROMOS TEA **Tápanyagok:** CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL	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	GYÜMÖLCSTEA **Tápanyagok:** CUKOR: 7.99 GRAMM, SÓ: 0.00 GRAMM, CALCIUM: 0.05 MG, SZÉNHIDRÁT: 8.03 GRAMM, ENERGIA: 32.81 KCAL
ALSÓS TÍZÓRAI	TELJES KIÖRLÉSŰ KIFLI **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.80 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.53 GRAMM, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.00 GRAMM, ZSÍR: 2.20 GRAMM, ENERGIA: 121.00 KCAL, FEHÉRJE: 4.20 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	NATÚR VAJKRÉM, TK KENYÉR, JÉGCSAPRETEK **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.80 GRAMM, CUKOR: 0.52 GRAMM, SÓ: 0.84 GRAMM, CALCIUM: 24.94 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.13 GRAMM, ZSÍR: 5.03 GRAMM, ENERGIA: 185.86 KCAL, FEHÉRJE: 5.56 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTKRÉMES TK KIFLI, ALMA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.76 GRAMM, CUKOR: 0.75 GRAMM, SÓ: 0.79 GRAMM, CALCIUM: 5.36 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 25.74 GRAMM, ZSÍR: 3.78 GRAMM, ENERGIA: 165.10 KCAL, FEHÉRJE: 6.68 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TURISTA FELVÁGOTT, TK KENYÉR, ZÖLD PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.30 GRAMM, CUKOR: 0.00 GRAMM, SÓ: 1.24 GRAMM, CALCIUM: 23.16 MG, SZÉNHIDRÁT: 33.89 GRAMM, ZSÍR: 9.05 GRAMM, ENERGIA: 250.19 KCAL, FEHÉRJE: 6.37 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	MARGARINOS FŐTT TOJÁSOS TK ZSEMLE, ZÖLDHAGYMA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 3.53 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 0.41 GRAMM, CALCIUM: 107.00 MG, ROST: 4.05 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 21.70 GRAMM, ZSÍR: 14.10 GRAMM, ENERGIA: 292.50 KCAL, FEHÉRJE: 13.05 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS EBÉD LEVES	ZÖLDBORSÓLEVES (CSIRKEMÁJJAL) **Tápanyagok:** 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 **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, SZÓJABAB ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TRÓPUSI GYÜMÖLCSLEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.66 GRAMM, CUKOR: 9.99 GRAMM, SÓ: 0.12 GRAMM, CALCIUM: 227.63 MG, SZÉNHIDRÁT: 48.65 GRAMM, ZSÍR: 9.91 GRAMM, ENERGIA: 305.00 KCAL, FEHÉRJE: 5.32 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	HÚSLEVES 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	PARADICSOM LEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.85 GRAMM, CUKOR: 9.50 GRAMM, SÓ: 0.17 GRAMM, CALCIUM: 24.31 MG, SZÉNHIDRÁT: 24.23 GRAMM, ZSÍR: 7.59 GRAMM, ENERGIA: 181.52 KCAL, FEHÉRJE: 3.76 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SÁRGABORSÓPÜRÉ LEVES **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.05 GRAMM, SÓ: 0.07 GRAMM, CALCIUM: 35.74 MG, SZÉNHIDRÁT: 32.84 GRAMM, ZSÍR: 8.93 GRAMM, ENERGIA: 258.88 KCAL, FEHÉRJE: 11.34 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
ALSÓS EBÉD MÁSODIK	PANÍROZOTT HALRÚD,KAROTTÁS BULGUR, ALMABEFŐTT **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.09 GRAMM, CUKOR: 12.11 GRAMM, SÓ: 0.14 GRAMM, CALCIUM: 10.60 MG, ROST: 1.80 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 73.21 GRAMM, ZSÍR: 9.34 GRAMM, ENERGIA: 405.14 KCAL, FEHÉRJE: 10.22 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, HALAK ÉS AZOKBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, MUSTÁR ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	GYROSTÁL (GYROS HÚS,SÜLT BURGONYA, FRISS SALÁTA,PIRÍTOTT NAPRAFORGÓ) , TZATZIKI ÖNTET **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 4.43 GRAMM, CUKOR: 0.20 GRAMM, SÓ: 0.58 GRAMM, CALCIUM: 189.54 MG, SZÉNHIDRÁT: 45.91 GRAMM, ZSÍR: 28.53 GRAMM, ENERGIA: 572.43 KCAL, FEHÉRJE: 20.27 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, ZELLER ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FŐTT SERTÉSKARAJ, MEGGYMÁRTÁS, PIRÍTOTT DARA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.37 GRAMM, CUKOR: 10.19 GRAMM, SÓ: 1.38 GRAMM, CALCIUM: 131.78 MG, SZÉNHIDRÁT: 74.28 GRAMM, ZSÍR: 16.76 GRAMM, ENERGIA: 579.26 KCAL, FEHÉRJE: 29.75 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	FŰSZERES SÜLT CSIRKEMELL, 1/2 PÁROLT RIZS,1/2 PÁROLT KARFIOL,MINI FANTA SZELET **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 1.85 GRAMM, CUKOR: 0.62 GRAMM, SÓ: 0.59 GRAMM, CALCIUM: 39.88 MG, SZÉNHIDRÁT: 26.69 GRAMM, ZSÍR: 17.76 GRAMM, ENERGIA: 408.70 KCAL, FEHÉRJE: 33.98 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	MÁKOS NUDLI,VANÍLIA SODÓVAL **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 6.75 GRAMM, CUKOR: 15.16 GRAMM, SÓ: 0.28 GRAMM, CALCIUM: 210.96 MG, SZÉNHIDRÁT: 41.53 GRAMM, ZSÍR: 22.39 GRAMM, ENERGIA: 392.50 KCAL, FEHÉRJE: 5.65 GRAMM **Allergének:** DIÓFÉLÉK, GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK
ALSÓS UZSONNA	MARGARINOS EIDAMI SAJTOS ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 5.54 GRAMM, CUKOR: 0.46 GRAMM, SÓ: 0.76 GRAMM, CALCIUM: 6.00 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 30.61 GRAMM, ZSÍR: 10.17 GRAMM, ENERGIA: 256.15 KCAL, FEHÉRJE: 9.95 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ, KIFLI **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.50 GRAMM, CUKOR: 19.15 GRAMM, SÓ: 0.55 GRAMM, CALCIUM: 284.00 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 39.00 GRAMM, ZSÍR: 4.20 GRAMM, ENERGIA: 219.50 KCAL, FEHÉRJE: 9.35 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	TEAVAJAS CSIRKEMELLSONKÁS ZSEMLE, ZÖLD PAPRIKA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 11.06 GRAMM, CUKOR: 0.35 GRAMM, SÓ: 1.12 GRAMM, CALCIUM: 10.80 MG, ROST: 1.55 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 31.23 GRAMM, ZSÍR: 18.41 GRAMM, ENERGIA: 335.75 KCAL, FEHÉRJE: 11.12 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	SAJTOS CROISSANT,MANDARIN **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 0.10 GRAMM, CUKOR: 3.10 GRAMM, SÓ: 0.16 GRAMM, CALCIUM: 23.00 MG, ROST: 0.75 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 24.80 GRAMM, ZSÍR: 5.30 GRAMM, ENERGIA: 156.40 KCAL, FEHÉRJE: 2.35 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK, TOJÁS ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK	KOCKA SAJT, KIFLI,ALMA **Tápanyagok:** TEL..ZSÍR: 2.86 GRAMM, CUKOR: 1.15 GRAMM, SÓ: 0.81 GRAMM, CALCIUM: 5.33 MG, ROST: 0.25 GRAMM, SZÉNHIDRÁT: 20.62 GRAMM, ZSÍR: 4.70 GRAMM, ENERGIA: 132.20 KCAL, FEHÉRJE: 4.21 GRAMM **Allergének:** GLUTÉNT TARTALMAZÓ GABONA, TEJ ÉS ABBÓL KÉSZÜLT TERMÉKEK