Heti étlap

2026-11-09 – 2026-11-15
46. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

Hétfő
2026-11-09

TÍZÓRAI
- Tejeskávé [1, 7, (5)]
- Sajtos stangli [1, 3, 7, (6)]

EBÉD
- Májgaluska leves [1, 6, 9, (3, 7, 10)]
- Kelkáposzta főzelék [1]
- Csirkepörkölt [9, (1, 3, 6, 7, 10)]

UZSONNA
- Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [7]
- Sárgarépa
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1071.84 kcal**	Feh.: **49.36 g**
Zsír: **48.04 g**	Tel. zsír: **12.27 g**
Szénh.: **107.75 g**	Cukor: **28.72 g**
Só: **5.10 g**	Ca: **499.45 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 10)]

Kedd
2026-11-10

TÍZÓRAI
- Erdei gyümölcstea
- Zala felvágott [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Húsgombóc [3]
- Paradicsom mártás [1, 9]
- Burgonya főtt

UZSONNA
- Gyümölcsjoghurt [7]
- Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

Tápanyag-összesítő

E: **1461.32 kcal**	Feh.: **49.26 g**
Zsír: **55.85 g**	Tel. zsír: **8.80 g**
Szénh.: **184.81 g**	Cukor: **20.22 g**
Só: **8.23 g**	Ca: **290.47 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10)]

Szerda
2026-11-11

TÍZÓRAI
- Karamell [7]
- Tk. kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

EBÉD
- Olasz zöldségleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Vadas csirketokány [1, 7, 10, (12)]
- Tészta [1]

UZSONNA
- Házi húskrém [3, 6, 7]
- Kígyóuborka
- Zsemle [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1160.02 kcal**	Feh.: **54.79 g**
Zsír: **40.88 g**	Tel. zsír: **6.67 g**
Szénh.: **147.85 g**	Cukor: **31.11 g**
Só: **7.07 g**	Ca: **555.79 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (8, 12)]

Csütörtök
2026-11-12

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Főtt tojás [3]
- Liga margarin
- Paprika
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Bableves hm. [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Tejberizs [7]
- Fahéjas szórat

UZSONNA
- Tonhalkrém [3, 4, 10]
- Alma
- Zsemle [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1202.97 kcal**	Feh.: **39.12 g**
Zsír: **44.31 g**	Tel. zsír: **8.45 g**
Szénh.: **160.47 g**	Cukor: **20.73 g**
Só: **2.38 g**	Ca: **395.72 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, 10]

Péntek
2026-11-13

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Sonka [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Jégretek
- Zsemle [1]

EBÉD
- Zelleres burgonyakrém leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)]
- Rakott karfiol [7, 9, (1, 3, 6, 10)]
- Banán

UZSONNA
- Tk. pogácsa [1, 6, 7, (3)]

Tápanyag-összesítő

E: **1339.76 kcal**	Feh.: **51.09 g**
Zsír: **60.11 g**	Tel. zsír: **12.00 g**
Szénh.: **150.42 g**	Cukor: **54.12 g**
Só: **7.15 g**	Ca: **504.65 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10, 11)]

Allergének: 01. Glutént tartalmazó élelmiszer 02. Rákfélék és azokból készült termékek 03. Tojás és abból készült termékek 04. Halak és azokból készült termékek 05. Földimogyoró és abból készült termékek 06. Szójabab és abból készült termékek 07. Tej és abból készült termékek 08. Diófélék 09. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek 15. Édesítőszer 16. Édesgyökér
Zárójelben: nyomokban tartalmazhatja.