

	ÉTLAP 2026. 39. hét (2026.09.21. - 2026.09.27.) Előfizetői 'A' menü Korcsoport: 19 - 69 év				IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.
	2026.09.11. 9:20				1. / 1. oldal
	1. / 1. oldal				
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd - A					
	Nyári zöldségleves +	Pásztor leves +	Brokkoli krémleves +	Frankfurti leves+	Csülkös bableves+
Tápanyag jellemzők	En: 96,3 kcal Zs: 3,4 g Tz: 0,4 g Fe: 3,9 g Sz: 12,5 g Cu: 3,2 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 201,4 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 3,5 g Sz: 20,1 g Cu: 0,4 g So: 2,1 g Hs: 1,4 g	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: 316,1 kcal Zs: 20,4 g Tz: 0,7 g Fe: 13,1 g Sz: 19,3 g Cu: 5,7 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 467,2 kcal Zs: 23,9 g Tz: 0,9 g Fe: 21,3 g Sz: 38,4 g Cu: 0,8 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g
Allergének	zeller	glutén, tojás	zeller, tojás, tejszíne, glutén	tejszíne, glutén	glutén, tojás, zeller
	Kapros zöldbab főzelék +	Sajtos halfilé olívával, paradicsommal+	Levesgyöngy +	Rántott sajt (m)+	Hamis sacher szelet+
Tápanyag jellemzők	En: 274,1 kcal Zs: 12,8 g Tz: 2,4 g Fe: 5,6 g Sz: 33,4 g Cu: 5,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 321,3 kcal Zs: 18,3 g Tz: 3,7 g Fe: 29,7 g Sz: 2,1 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 498,2 kcal Zs: 35,0 g Tz: 1,9 g Fe: 17,6 g Sz: 44,8 g Cu: - So: 1,9 g Hs: -	En: 468,5 kcal Zs: 18,1 g Tz: 2,7 g Fe: 7,5 g Sz: 67,3 g Cu: 30,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	tejszíne, glutén	hal, tejszíne		glutén, tejszíne, tojás	tojás, glutén, tejszíne
	Szárnas nyárs+	Sárgarépas rizs +	Milánói csibemáj+	Mexikói rizs +	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 401,5 kcal Zs: 9,6 g Tz: 1,3 g Fe: 7,7 g Sz: 71,6 g Cu: - So: 2,4 g Hs: 2,4 g	En: 1118,4 kcal Zs: 36,1 g Tz: 7,2 g Fe: 48,3 g Sz: 148,3 g Cu: 11,7 g So: 5,1 g Hs: 2,8 g	En: 508,1 kcal Zs: 14,6 g Tz: 1,9 g Fe: 12,8 g Sz: 82,3 g Cu: 0,3 g So: 0,8 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -
Allergének		glutén, tojás, tejszíne, szója	glutén, tojás, tejszíne, szója	zeller	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	tejszíne, mustár, tojás	
				Kenyér félbarna E+	
Tápanyag jellemzők				En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: -	
Allergének				glutén, szója	
SEnergia-A	631,21kcal	1185kcal	1543,73kcal	1830,55kcal	1196,46kcal
Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só					