

|                                                               | <div>ÉTLAP</div> <div>2026. 39. hét (2026.09.21. - 2026.09.27.)</div> <div>Előfizetői 'B' menü</div> <div>Korcsoport: 19 - 69 év</div> |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  | IKR-Élelmezési program [V: 4.3.0.3] © Info-Set Kft.                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              | 2026.09.11. 9:21                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  | 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<br>Tz: 0,4 g Fe: 3,9 g<br>Sz: 12,5 g Cu: 3,2 g<br>So: 2,4 g Hs: 1,4 g                                          | En: 201,4 kcal Zs: 11,6 g<br>Tz: 1,4 g Fe: 3,5 g<br>Sz: 20,1 g Cu: 0,4 g<br>So: 2,1 g Hs: 1,4 g  | En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g<br>Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g<br>Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g<br>So: 1,8 g Hs: 1,2 g  | En: 316,1 kcal Zs: 20,4 g<br>Tz: 0,7 g Fe: 13,1 g<br>Sz: 19,3 g Cu: 5,7 g<br>So: 1,9 g Hs: 1,9 g | En: 467,2 kcal Zs: 23,9 g<br>Tz: 0,9 g Fe: 21,3 g<br>Sz: 38,4 g Cu: 0,8 g<br>So: 2,8 g Hs: 1,9 g |
| Allergének                                                                                                                                   | zeller                                                                                                                                 | glutén, tojás                                                                                    | zeller, tojás, tejjéle, glutén                                                                  | tejjéle, glutén                                                                                  | glutén, tojás, zeller                                                                            |
|                                                                                                                                              | Paradicsomos káposzta +                                                                                                                | Rakott karfiol +                                                                                 | Levesgyöngy +                                                                                   | Sonkás kukoricás penne +                                                                         | Rizsfelfújt+                                                                                     |
| Tápanyag jellemzők                                                                                                                           | En: 436,4 kcal Zs: 14,8 g<br>Tz: 2,1 g Fe: 7,3 g<br>Sz: 66,7 g Cu: 37,6 g<br>So: 0,0 g Hs: -                                           | En: 759,1 kcal Zs: 39,0 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 34,8 g<br>Sz: 64,0 g Cu: 1,1 g<br>So: 2,6 g Hs: 1,4 g | En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g<br>Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g<br>Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g<br>So: 0,0 g Hs: -        | En: 635,2 kcal Zs: 268,8 g<br>Tz: 6,1 g Fe: 30,5 g<br>Sz: 85,6 g Cu: 4,9 g<br>So: 2,5 g Hs: -    | En: 860,2 kcal Zs: 15,5 g<br>Tz: - Fe: 27,4 g<br>Sz: 149,9 g Cu: 60,4 g<br>So: 0,4 g Hs: -       |
| Allergének                                                                                                                                   | glutén                                                                                                                                 | tejjéle, glutén                                                                                  |                                                                                                 | tejjéle, glutén, szója                                                                           | tojás, glutén, tejjéle                                                                           |
|                                                                                                                                              | Húspogácsa +                                                                                                                           | Kenyér félbarna E+                                                                               | Sertés csíkok mustárban érelve+                                                                 | Kenyér félbarna E+                                                                               | Sárgabarack öntet +                                                                              |
| Tápanyag jellemzők                                                                                                                           | En: 446,1 kcal Zs: 30,3 g<br>Tz: 1,3 g Fe: 18,6 g<br>Sz: 22,1 g Cu: 0,1 g<br>So: 2,0 g Hs: 1,4 g                                       | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -       | En: 744,2 kcal Zs: 13,0 g<br>Tz: 0,6 g Fe: 26,4 g<br>Sz: 2,8 g Cu: 1,5 g<br>So: 1,2 g Hs: 1,0 g | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -       | En: 107,6 kcal Zs: 0,2 g<br>Tz: - Fe: 0,2 g<br>Sz: 25,2 g Cu: 21,2 g<br>So: - Hs: -              |
| Allergének                                                                                                                                   | tojás, glutén, szója                                                                                                                   | glutén, szója                                                                                    | mustár, tejjéle                                                                                 | glutén, szója                                                                                    |                                                                                                  |
|                                                                                                                                              | Kenyér félbarna E+                                                                                                                     |                                                                                                  | Grill zöldség +                                                                                 |                                                                                                  | Kenyér félbarna E+                                                                               |
| Tápanyag jellemzők                                                                                                                           | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -                                             |                                                                                                  | En: 24,6 kcal Zs: 0,3 g<br>Tz: - Fe: 1,1 g<br>Sz: 4,2 g Cu: -<br>So: - Hs: -                    |                                                                                                  | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -       |
| Allergének                                                                                                                                   | glutén, szója                                                                                                                          |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                    |
|                                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                  | Kenyér félbarna E+                                                                              |                                                                                                  |                                                                                                  |
| Tápanyag jellemzők                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                  | En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g<br>Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g<br>Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g<br>So: 1,3 g Hs: -      |                                                                                                  |                                                                                                  |
| Allergének                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                  | glutén, szója                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                  |
| SEnergia-A                                                                                                                                   | 1239,58kcal                                                                                                                            | 1221,35kcal                                                                                      | 1194,16kcal                                                                                     | 1212,11kcal                                                                                      | 1695,81kcal                                                                                      |
| Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Telített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só |                                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                  |