

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.															
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai															
	Tej[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 152.22 Kcal / 636.28 KJ			Energia: 340.71 Kcal / 1,424.17 KJ			Energia: 415.52 Kcal / 1,736.87 KJ			Energia: 529.47 Kcal / 2,213.18 KJ			Energia: 191.45 Kcal / 800.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.54 g	3.66 g	1.90 g	11.17 g	14.56 g	5.96 g	14.63 g	10.11 g	4.66 g	23.71 g	12.84 g	4.19 g	8.65 g	3.12 g	1.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.35 g	11.40 g	0.09 g	40.67 g	12.00 g	0.61 g	49.26 g	22.86 g	0.67 g	78.95 g	12.00 g	0.85 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g
Alsós ebéd															
	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, T.K. kenyér[1]			Csontleves[1,3,9], Temesvári sertésragu[7], Párolt rizs, Alma			Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pirított magvak , Lasagne[1,3,7]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Sült virsli(1,6,7,10), T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Zöldséges bulgur[1,9,(7)]		
	Energia: 557.88 Kcal / 2,331.94 KJ			Energia: 703.99 Kcal / 2,942.68 KJ			Energia: 917.97 Kcal / 3,837.11 KJ			Energia: 643.50 Kcal / 2,689.83 KJ			Energia: 766.03 Kcal / 3,202.01 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.42 g	10.75 g	3.46 g	23.13 g	21.87 g	1.88 g	41.32 g	36.20 g	9.86 g	28.39 g	17.37 g	5.41 g	50.90 g	18.02 g	3.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.30 g	19.98 g	1.49 g	82.27 g	0.00 g	1.25 g	85.05 g	5.88 g	1.48 g	62.67 g	0.00 g	3.34 g	63.54 g	0.00 g	1.11 g
Alsós uzsonna															
	Kenőmájas(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Kifli[1]			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Krém túró vanillás[7,(1)]			Perc[1,7]		
	Energia: 305.97 Kcal / 1,278.95 KJ			Energia: 206.64 Kcal / 863.76 KJ			Energia: 259.17 Kcal / 1,083.33 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.01 g	7.41 g	3.36 g	4.46 g	10.29 g	4.93 g	8.72 g	15.57 g	4.79 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.70 g	0.35 g	0.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.30 g	0.00 g	1.90 g	23.79 g	0.00 g	0.43 g	24.44 g	0.32 g	1.49 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	28.50 g	0.00 g	0.79 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az ételapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai															
	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom			Tejeskávé[1,7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Magvas vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika		
	Energia: 273.23 Kcal / 1,142.10 KJ			Energia: 382.79 Kcal / 1,600.06 KJ			Energia: 398.82 Kcal / 1,667.07 KJ			Energia: 346.68 Kcal / 1,449.12 KJ			Energia: 248.13 Kcal / 1,037.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.05 g	6.18 g	3.29 g	7.89 g	10.11 g	3.08 g	14.80 g	9.17 g	4.64 g	7.46 g	16.27 g	3.20 g	9.36 g	6.06 g	1.78 g
Alsós ebéd															
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Füstöltsajt krémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi rizseshús			Zöldbableves[1,3,7,9], Sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya(7)			Bableves[1,3,9], Paradicsomos-cukkinis ragu(7), Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé , Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs		
	Energia: 916.18 Kcal / 3,829.63 KJ			Energia: 732.24 Kcal / 3,060.76 KJ			Energia: 706.65 Kcal / 2,953.80 KJ			Energia: 790.46 Kcal / 3,304.12 KJ			Energia: 693.70 Kcal / 2,899.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.38 g	22.88 g	5.46 g	26.31 g	33.94 g	3.95 g	55.15 g	18.08 g	4.80 g	26.62 g	15.57 g	5.93 g	33.93 g	12.31 g	4.28 g
Alsós uzsonna															
	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaóscsiga[1,3,7]		
	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ			Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 220.73 Kcal / 922.65 KJ			Energia: 171.25 Kcal / 715.83 KJ			Energia: 208.50 Kcal / 871.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.86 g	16.92 g	5.16 g	6.55 g	5.82 g	0.04 g	9.91 g	8.50 g	2.20 g	5.81 g	1.48 g	0.26 g	3.26 g	4.49 g	4.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.89 g	0.00 g	1.38 g	29.28 g	0.00 g	0.58 g	25.88 g	0.32 g	0.60 g	33.45 g	0.00 g	0.97 g	28.96 g	9.32 g	0.49 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Alsós tízórai												
	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Vaníliás tej[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 Kj			Energia: 295.18 Kcal / 1,233.85 Kj			Energia: 229.80 Kcal / 960.56 Kj			Energia: 238.78 Kcal / 998.10 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	7.34 g	4.59 g	0.08 g	9.24 g	4.41 g	2.31 g	11.36 g	3.52 g	1.51 g
Alsós ebéd	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.20 g	16.33 g	0.34 g	38.45 g	12.32 g	0.69 g	17.08 g	25.54 g	0.10 g	40.57 g	12.32 g	0.68 g
	Nyírségi gombóclevés[1,3,7,9], Trópusi gyümölcsrizs[7], Áfonyaöntet(12), Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Tarhonyaleves[1,3], Sólet fűstölt hússal[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], T.K. kenyér[1,(7)], Alma		
	Energia: 793.61 Kcal / 3,317.29 Kj			Energia: 666.91 Kcal / 2,787.68 Kj			Energia: 653.18 Kcal / 2,730.29 Kj			Energia: 1,067.99 Kcal / 4,464.20 Kj		
Alsós uzsonna	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.74 g	15.96 g	3.74 g	32.99 g	20.97 g	3.69 g	29.30 g	17.57 g	3.43 g	31.49 g	45.69 g	16.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127.82 g	62.50 g	0.86 g	80.75 g	8.00 g	1.10 g	72.61 g	0.00 g	1.98 g	119.89 g	1.59 g	2.46 g
Alsós uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sonkakrém[7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
	Energia: 225.28 Kcal / 941.67 Kj			Energia: 266.88 Kcal / 1,115.56 Kj			Energia: 253.59 Kcal / 1,060.01 Kj			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.90 g	7.69 g	3.21 g	8.61 g	11.14 g	3.46 g	10.66 g	11.85 g	3.46 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.87 g	0.00 g	1.27 g	32.73 g	0.00 g	1.67 g	26.35 g	0.32 g	0.83 g	11.54 g	2.39 g	0.91 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.