

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsősz tizórai	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 húskrémm[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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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
Felsősz 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: 563.66 Kcal / 2,356.10 KJ			Energia: 725.93 Kcal / 3,034.39 KJ			Energia: 987.68 Kcal / 4,128.50 KJ			Energia: 646.80 Kcal / 2,703.62 KJ			Energia: 826.37 Kcal / 3,454.23 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.67 g	11.00 g	3.59 g	24.00 g	22.71 g	1.95 g	45.35 g	39.23 g	10.94 g	28.24 g	17.44 g	5.44 g	52.11 g	18.80 g	3.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.91 g	19.98 g	1.50 g	84.00 g	0.00 g	1.33 g	93.63 g	6.94 g	1.67 g	63.82 g	0.00 g	2.44 g	68.87 g	0.00 g	1.15 g
Felsősz 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			Krémtúrós vanillás[7,(1)]			Perec[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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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. Keresztzennyezés 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 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsősz tízórai															
	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom			Tejeskávét[1,7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Magvas vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcstea, Tojáspestét[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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	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
Felsősz ebéd															
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Füstöltcsaj 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)], Túrós Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé, Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs		
	Energia: 945.58 Kcal / 3,952.52 KJ			Energia: 756.83 Kcal / 3,163.55 KJ			Energia: 716.26 Kcal / 2,993.97 KJ			Energia: 795.61 Kcal / 3,325.65 KJ			Energia: 722.94 Kcal / 3,021.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	34.21 g	23.33 g	5.62 g	27.15 g	35.83 g	4.47 g	55.20 g	18.08 g	4.74 g	26.73 g	15.62 g	5.93 g	33.97 g	12.31 g	4.28 g
Felsősz 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)], Kígyóborka			Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaócsiga[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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	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. Keresztzennyezés 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		
Felsős 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
	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
Felsős ebéd	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], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 842.89 Kcal / 3,523.28 KJ			Energia: 700.58 Kcal / 2,928.42 KJ			Energia: 706.20 Kcal / 2,951.92 KJ			Energia: 1,106.53 Kcal / 4,625.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.08 g	17.39 g	3.87 g	33.41 g	21.14 g	3.70 g	32.02 g	18.82 g	3.87 g	31.54 g	46.10 g	16.83 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	134.05 g	67.50 g	0.92 g	86.23 g	11.49 g	1.15 g	80.25 g	0.00 g	2.06 g	120.16 g	1.59 g	2.35 g
Felsős 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: 254.01 Kcal / 1,061.76 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	10.68 g	11.86 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	26.40 g	0.32 g	0.84 g	11.54 g	2.39 g	0.91 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 étlapváltozás jogát fenntartjuk.