

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ			Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 214.86 Kcal / 898.11 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
	12.47 g	5.60 g	3.12 g	6.62 g	15.83 g	3.30 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	6.30 g	1.83 g	0.16 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	
21.41 g	10.60 g	0.02 g	43.75 g	12.00 g	0.85 g	30.41 g	22.88 g	0.33 g	42.82 g	12.00 g	0.70 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g	
Alsós ebéd	Marha gulyásleves[1,3,9], Csokis gombóc[1], Porcukor, T.K. kenyér[1,(7)]			Kertészleves[1,3,9], Sertéspörkölt[9,(1,7)], Sárgaborsó főzelék[1,9], T.K. kenyér[1], Alma			Magyaros gombaleves[1,3,9], Ketchupos sült csirkecomb(1), Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10]			Zöldborsóleves[1,3,9], Parajos-sajtos farfalle ragu[1,7,9], Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			100% Gyümölcslé, Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyakroket[1,3]		
	Energia: 754.62 Kcal / 3,154.31 KJ			Energia: 834.19 Kcal / 3,486.91 KJ			Energia: 640.47 Kcal / 2,677.16 KJ			Energia: 678.87 Kcal / 2,837.68 KJ			Energia: 791.82 Kcal / 3,309.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.76 g	9.57 g	3.14 g	35.70 g	21.37 g	0.99 g	47.88 g	14.09 g	3.25 g	23.93 g	15.45 g	3.56 g	22.72 g	26.12 g	6.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
121.54 g	9.99 g	1.64 g	86.98 g	0.00 g	1.98 g	58.20 g	2.40 g	1.59 g	91.92 g	1.99 g	2.38 g	59.69 g	0.00 g	1.02 g	
Alsós uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Perec[1,7]			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1]			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Alma		
	Energia: 298.05 Kcal / 1,245.85 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ			Energia: 217.21 Kcal / 907.94 KJ			Energia: 245.94 Kcal / 1,028.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.36 g	17.40 g	1.97 g	4.70 g	0.35 g	0.13 g	9.19 g	12.01 g	3.67 g	5.56 g	7.84 g	2.04 g	4.01 g	8.71 g	1.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.89 g	0.32 g	1.47 g	28.50 g	0.00 g	0.79 g	28.98 g	0.03 g	0.62 g	30.85 g	0.00 g	0.89 g	36.87 g	9.63 g	0.57 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.

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Paradicsom			Tejeskávét[1,7], Mézes vaj[7], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 278.43 Kcal / 1,163.84 KJ			Energia: 408.47 Kcal / 1,707.40 KJ			Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 KJ			Energia: 219.63 Kcal / 918.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	5.76 g	4.10 g	0.11 g	12.39 g	12.78 g	2.14 g	11.77 g	3.83 g	1.68 g	4.76 g	8.08 g	1.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	16.33 g	0.34 g	36.97 g	12.00 g	0.54 g	39.56 g	28.38 g	0.44 g	42.69 g	12.00 g	0.60 g	31.51 g	12.26 g	0.48 g	
Alsós ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor, T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli(1,6,7,10), Zöldbabfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1], Túró Rudi[7,(1)]			Füstöltcsajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavasziszárnyasrizseshús			100% Gyümölcsleves, Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1]		
	Energia: 812.60 Kcal / 3,396.67 KJ			Energia: 559.62 Kcal / 2,339.21 KJ			Energia: 769.22 Kcal / 3,215.34 KJ			Energia: 613.87 Kcal / 2,565.98 KJ			Energia: 408.64 Kcal / 1,708.12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.07 g	19.01 g	2.30 g	19.44 g	18.45 g	6.60 g	32.36 g	37.23 g	9.00 g	29.12 g	20.65 g	4.17 g	27.85 g	10.71 g	1.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.15 g	19.98 g	1.98 g	48.71 g	0.00 g	2.59 g	71.18 g	21.00 g	2.47 g	62.11 g	2.76 g	1.10 g	11.13 g	0.00 g	0.50 g	
Alsós uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóúborborka			Magyaros vajkrém[7], Kifli[1]			Múzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11)], Alma		
	Energia: 223.32 Kcal / 933.48 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 308.24 Kcal / 1,288.44 KJ			Energia: 204.23 Kcal / 853.68 KJ			Energia: 69.58 Kcal / 290.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.61 g	7.67 g	3.21 g	8.43 g	15.18 g	4.85 g	9.75 g	15.21 g	4.95 g	4.39 g	5.28 g	0.10 g	2.00 g	3.60 g	1.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.70 g	0.00 g	1.29 g	30.82 g	0.00 g	1.78 g	32.73 g	0.00 g	2.27 g	23.05 g	0.00 g	0.41 g	25.60 g	4.00 g	0.08 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Kockasajt sonkás[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Tk. kenyér[1]		
	Energia: 321.42 Kcal / 1,343.54 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 415.52 Kcal / 1,736.87 KJ			Energia: 288.50 Kcal / 1,205.93 KJ			Energia: 258.23 Kcal / 1,079.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.29 g	6.38 g	3.37 g	5.27 g	10.71 g	4.89 g	14.63 g	10.11 g	4.66 g	6.26 g	10.74 g	4.87 g	9.22 g	5.93 g	1.75 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34.60 g 10.60 g 1.37 g			32.84 g 12.26 g 0.44 g			49.26 g 22.86 g 0.67 g			41.14 g 12.00 g 0.60 g			41.49 g 12.00 g 0.86 g			
Alsós ebéd	Palócleves[1,7,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Brokkolikrémleves[1,7,9], Zsemlekočka[1], Cheddar sajtos kukoricás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs			Lencseleves[1,3,9,10,(12)], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta[1], T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 994.76 Kcal / 4,158.10 KJ			Energia: 696.84 Kcal / 2,912.79 KJ			Energia: 878.87 Kcal / 3,673.68 KJ			Energia: 617.10 Kcal / 2,579.48 KJ			Energia: 777.35 Kcal / 3,249.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.49 g	25.17 g	3.62 g	30.44 g	16.91 g	6.00 g	35.52 g	20.86 g	5.67 g	27.93 g	13.20 g	3.92 g	52.66 g	13.25 g	3.02 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
135.54 g 39.78 g 1.39 g			86.63 g 0.00 g 1.53 g			111.39 g 2.00 g 1.74 g			59.05 g 5.00 g 1.79 g			61.21 g 9.99 g 0.89 g			
Alsós uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Kolbászkrem[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Krémtúró vanillias[7,(1)]		
	Energia: 323.37 Kcal / 1,351.69 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ			Energia: 230.79 Kcal / 964.70 KJ			Energia: 304.71 Kcal / 1,273.69 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.24 g	16.67 g	5.30 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g	8.17 g	10.72 g	4.41 g	9.45 g	15.18 g	4.95 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
32.71 g 0.00 g 2.02 g			11.54 g 2.39 g 0.91 g			25.12 g 0.32 g 1.02 g			32.22 g 0.00 g 1.84 g			16.09 g 16.09 g 0.04 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1]			Karamellás tej[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Jégcsap retek		
	Energia: 208.83 Kcal / 872.91 KJ			Energia: 417.74 Kcal / 1,746.15 KJ			Energia: 254.76 Kcal / 1,064.90 KJ			Energia: 296.61 Kcal / 1,239.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.73 g	4.10 g	0.10 g	14.17 g	9.57 g	4.34 g	11.58 g	3.48 g	1.48 g	10.65 g	11.11 g	4.22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.85 g	12.00 g	0.54 g	51.49 g	25.36 g	0.67 g	44.42 g	12.00 g	0.70 g	37.96 g	12.32 g	0.75 g	
Alsós ebéd	Karfiolleves[1,3,7], Pusztapörkölt(1), Uborka saláta, T.K. kenyér[1], Alma			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Sárgaborsóleves [1,3], Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 792.38 Kcal / 3,312.15 KJ			Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ			Energia: 934.66 Kcal / 3,906.88 KJ			Energia: 833.27 Kcal / 3,483.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.54 g	28.05 g	4.31 g	25.27 g	21.20 g	8.10 g	33.60 g	20.94 g	6.35 g	41.55 g	6.26 g	0.51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.47 g	8.99 g	1.21 g	71.32 g	11.99 g	0.91 g	130.86 g	27.58 g	1.91 g	90.28 g	5.00 g	2.31 g	
Alsós uzsonna	Túrós párna[1,7,(3,6,12)]			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1], Reszelt sárgarépa			Tejszelet[1,3,7]		
	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 299.51 Kcal / 1,251.95 KJ			Energia: 175.89 Kcal / 735.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.72 g	10.80 g	3.29 g	7.34 g	10.38 g	2.99 g	10.75 g	14.22 g	6.06 g	4.09 g	10.69 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.85 g	5.50 g	0.39 g	20.45 g	0.34 g	0.91 g	31.79 g	0.00 g	0.90 g	15.60 g	15.28 g	0.17 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.