

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsősz 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: 338.19 Kcal / 1,413.63 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	12.04 g	6.90 g	3.34 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			35.65 g 18.48 g 0.34 g			42.82 g 12.00 g 0.70 g			31.97 g 12.81 g 0.58 g			
Felsősz 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)], Burgonyakrokkett[1,3]		
	Energia: 768.88 Kcal / 3,213.92 KJ			Energia: 920.53 Kcal / 3,847.82 KJ			Energia: 657.21 Kcal / 2,747.14 KJ			Energia: 723.32 Kcal / 3,023.48 KJ			Energia: 830.34 Kcal / 3,470.82 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.77 g	9.72 g	3.14 g	39.36 g	24.11 g	1.10 g	48.62 g	14.24 g	3.26 g	25.49 g	15.85 g	3.63 g	22.76 g	26.22 g	6.46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
121.61 g 9.99 g 1.65 g			96.54 g 0.00 g 2.18 g			59.20 g 2.40 g 1.66 g			99.47 g 1.99 g 3.62 g			60.39 g 0.00 g 1.03 g			
Felsősz 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. Keresztzennyeződés 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		
Felső tízórai	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Paradicsom			Tejeskávé[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.Zsírsv	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	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	
Felső ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			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)]			Füstölt-sajt krémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi szárnyas rizseshús			100% Gyümölcslé , Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1]		
	Energia: 831.16 Kcal / 3,474.25 KJ			Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 KJ			Energia: 847.13 Kcal / 3,541.00 KJ			Energia: 641.70 Kcal / 2,682.31 KJ			Energia: 438.56 Kcal / 1,833.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.07 g	19.21 g	2.30 g	21.98 g	19.50 g	6.79 g	34.52 g	39.76 g	9.87 g	29.61 g	22.67 g	4.69 g	27.91 g	10.73 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	60.09 g	0.00 g	3.71 g	83.05 g	21.00 g	2.89 g	62.26 g	3.18 g	1.22 g	11.97 g	0.00 g	0.51 g	
Felső 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)], Kígyóuborka			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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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. 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 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsősz tízórai	Tej[7], Kockasajt sonkás[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Zöldbúszeres vajkrém[7], Teljes kiórlésú kifli[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Tk. kenyér[1]			Gyümölcstea, 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			
Felsősz 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], Zsemlekocka[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: 1,171.50 Kcal / 4,896.87 KJ			Energia: 700.08 Kcal / 2,926.33 KJ			Energia: 929.71 Kcal / 3,886.19 KJ			Energia: 659.29 Kcal / 2,755.83 KJ			Energia: 820.51 Kcal / 3,429.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39.00 g	30.58 g	4.37 g	30.44 g	17.26 g	6.09 g	38.05 g	23.37 g	6.52 g	28.61 g	14.03 g	4.21 g	52.70 g	13.40 g	3.02 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
153.76 g 44.67 g 1.56 g			86.64 g 0.00 g 1.58 g			114.84 g 3.00 g 1.78 g			66.96 g 9.99 g 1.92 g			61.91 g 9.99 g 0.90 g			
Felsősz uzsonna	Csemege paprikás szalámi[1,6,7], Margarin[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Kolbászkrém [7,10,(12)], Teljes kiórlésú 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. 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek																									
Felsősz tizórai	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: 469.22 Kcal / 1,961.34 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	15.87 g	10.32 g	4.75 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																				
36.85 g			12.00 g			0.54 g			56.73 g			20.96 g			0.68 g			44.42 g			12.00 g			0.70 g			37.96 g			12.32 g			0.75 g		
Felsősz ebéd	Karfiolleves[1,3,7], Pusztaörkölt(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: 848.33 Kcal / 3,546.02 KJ			Energia: 735.12 Kcal / 3,072.80 KJ			Energia: 947.87 Kcal / 3,962.10 KJ			Energia: 883.38 Kcal / 3,692.53 KJ																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
	28.54 g	29.02 g	4.59 g	29.67 g	25.34 g	9.60 g	34.87 g	22.05 g	6.81 g	44.79 g	6.60 g	0.56 g																							
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
101.17 g			8.99 g			1.55 g			81.53 g			14.99 g			0.91 g			136.63 g			29.14 g			1.99 g			96.82 g			7.99 g			2.36 g		
Felsősz 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																				
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.