

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| Alsós tízórai | Tej[7], Briós[1,3,7] | | | Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1] | | | Vaníliás tej[7], Kuglóf[1,3,7] | | | Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1] | | | Gyümölcsstea, Körözött[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)] | | |
| | Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 Kj | | | Energia: 299.61 Kcal / 1,252.37 Kj | | | Energia: 423.15 Kcal / 1,768.77 Kj | | | Energia: 260.82 Kcal / 1,090.23 Kj | | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 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 | 5.81 g | 16.07 g | 3.22 g | 14.76 g | 9.17 g | 4.64 g | 6.05 g | 8.19 g | 1.94 g | 11.31 g | 3.79 g | 1.71 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 | 32.39 g | 12.26 g | 0.44 g | 48.96 g | 32.00 g | 0.06 g | 40.22 g | 12.00 g | 0.62 g | 38.77 g | 12.32 g | 0.58 g | |
| Alsós ebéd | Csirkeraguleves[1,3,9], Áfonyás-túrós szelet[1,7] | | | Daragaluska leves[1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Párolt bulgur [1], Alma | | | Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Túró Rudi[7,(1)] | | | Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pírtott magvak , Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta | | | 100% Gyümölcslé , Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma | | |
| | Energia: 445.42 Kcal / 1,861.86 Kj | | | Energia: 734.68 Kcal / 3,070.96 Kj | | | Energia: 899.05 Kcal / 3,758.03 Kj | | | Energia: 721.07 Kcal / 3,014.07 Kj | | | Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 22.29 g | 7.82 g | 1.84 g | 25.42 g | 21.08 g | 2.13 g | 64.31 g | 24.93 g | 8.73 g | 28.53 g | 29.43 g | 9.02 g | 23.72 g | 19.40 g | 5.55 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42.93 g | 17.56 g | 1.37 g | 86.20 g | 11.90 g | 1.01 g | 86.70 g | 21.00 g | 1.41 g | 80.07 g | 9.57 g | 1.78 g | 74.77 g | 13.90 g | 0.94 g | |
| Alsós uzsonna | Csemege szalámi, Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka | | | Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)] | | | Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika | | | Müzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11,13)], Alma | | | Puding poharas[1,7] | | |
| | Energia: 314.03 Kcal / 1,312.65 Kj | | | Energia: 148.78 Kcal / 621.90 Kj | | | Energia: 248.95 Kcal / 1,040.61 Kj | | | Energia: 146.35 Kcal / 611.74 Kj | | | Energia: 140.85 Kcal / 588.75 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 9.58 g | 17.36 g | 1.94 g | 2.33 g | 10.29 g | 2.72 g | 8.97 g | 12.11 g | 3.70 g | 2.00 g | 3.60 g | 1.20 g | 3.99 g | 4.71 g | 2.60 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28.74 g | 0.00 g | 1.49 g | 11.54 g | 2.39 g | 0.91 g | 25.37 g | 0.35 g | 0.60 g | 25.60 g | 15.90 g | 0.10 g | 20.46 g | 16.25 g | 0.09 g | |

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződések 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 2026.06.08. - 2026.06.12.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|--------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| Alsós tízórai | Tej[7], Sós fonott[1,3,7] | | | Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1] | | | Tejeskávé[1,7], Kakaós kalács[1,3,7] | | | Gyümölcstea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóborka | | | Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1] | | |
| | Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ | | | Energia: 199.91 Kcal / 835.62 KJ | | | Energia: 299.81 Kcal / 1,253.21 KJ | | | Energia: 302.17 Kcal / 1,263.07 KJ | | | Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 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 | 8.14 g | 2.78 g | 1.15 g | 12.08 g | 6.90 g | 3.34 g | 8.92 g | 12.55 g | 3.73 g | 8.75 g | 8.70 g | 1.28 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 | 35.35 g | 12.55 g | 0.55 g | 26.06 g | 20.54 g | 0.34 g | 37.83 g | 12.32 g | 1.05 g | 41.11 g | 12.00 g | 0.96 g | |
| Alsós ebéd | Bakonyi betyárleves[1,7,9], Csokis gombóc[1], Porcukor , T.K. kenyér[1], Alma | | | Vegyes gyümölcsleves[1,7], Burgonyafőzelék[1,7,9], Sült kolbász, T.K. kenyér[1] | | | Fejtett bableves[1,3,9], Paradicsomos cukkinis lasagne[1,3,7], Banán | | | Tarhonyaleves[1,3], Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyakrokkett[1,3] | | | Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1] | | |
| | Energia: 848.17 Kcal / 3,545.35 KJ | | | Energia: 1,011.29 Kcal / 4,227.19 KJ | | | Energia: 771.46 Kcal / 3,224.70 KJ | | | Energia: 885.51 Kcal / 3,701.43 KJ | | | Energia: 577.68 Kcal / 2,414.70 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 26.30 g | 18.06 g | 2.05 g | 38.29 g | 55.11 g | 19.69 g | 25.92 g | 6.70 g | 1.19 g | 22.62 g | 37.40 g | 10.88 g | 34.99 g | 22.79 g | 4.44 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 123.68 g | 21.89 g | 2.41 g | 74.45 g | 9.99 g | 1.97 g | 126.70 g | 4.77 g | 1.44 g | 75.75 g | 0.00 g | 1.31 g | 47.41 g | 1.45 g | 1.70 g | |
| Alsós uzsonna | Kenőmájás(1,6,7,10), Zsemle[1], Paradicsom | | | Sonkakerém[7,10,(1,6,12)], Zsemle[1], Kígyóborka | | | Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1] | | | Pite, almás | | | Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Alma | | |
| | Energia: 296.03 Kcal / 1,237.41 KJ | | | Energia: 275.09 Kcal / 1,149.88 KJ | | | Energia: 165.73 Kcal / 692.75 KJ | | | Energia: 215.07 Kcal / 898.99 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 |
| | 9.09 g | 7.31 g | 3.32 g | 10.40 g | 11.46 g | 3.53 g | 6.29 g | 1.83 g | 0.16 g | 3.60 g | 6.50 g | 0.00 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 |
| 30.98 g | 0.00 g | 1.54 g | 32.85 g | 0.00 g | 1.12 g | 30.80 g | 0.00 g | 0.70 g | 34.00 g | 0.00 g | 0.00 g | 36.87 g | 21.53 g | 0.59 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 2026.06.15. - 2026.06.19.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|
| Alsós tízórai | Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Zsemle[1] | | | Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)] | | | Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli[1,3,7] | | | Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Reszelt sárgarépa | | | Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Póréhagyma, Tk. kenyér[1] | | |
| | Energia: 311.48 Kcal / 1,301.99 KJ | | | Energia: 322.40 Kcal / 1,347.63 KJ | | | Energia: 190.15 Kcal / 794.83 KJ | | | Energia: 247.31 Kcal / 1,033.76 KJ | | | Energia: 260.66 Kcal / 1,089.56 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 13.37 g | 6.28 g | 3.33 g | 8.80 g | 15.47 g | 4.84 g | 8.00 g | 4.20 g | 2.22 g | 4.98 g | 5.63 g | 0.06 g | 9.37 g | 5.95 g | 1.75 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33.28 g | 10.60 g | 1.01 g | 36.42 g | 12.32 g | 1.19 g | 13.11 g | 18.89 g | 0.09 g | 32.18 g | 12.26 g | 0.46 g | 41.91 g | 12.00 g | 0.86 g | |
| Alsós ebéd | Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], T.K. kenyér[1], Alma | | | Paradicsomleves[1,3,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)] | | | Magyaros gombaleves[1,3,9], Halrudacska[4], Kukoricás rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Nektarin | | | Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Burgonyapüré[7], Káposzta saláta | | | 100% Gyümölcsle , Rántott sertésborda[1,3], Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Tejszelet[1,3,7] | | |
| | Energia: 1,283.68 Kcal / 5,365.78 KJ | | | Energia: 715.23 Kcal / 2,989.66 KJ | | | Energia: 702.58 Kcal / 2,936.78 KJ | | | Energia: 679.11 Kcal / 2,838.68 KJ | | | Energia: 1,106.84 Kcal / 4,626.59 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 43.43 g | 60.56 g | 18.80 g | 34.38 g | 10.89 g | 2.48 g | 35.99 g | 22.79 g | 3.85 g | 46.39 g | 17.83 g | 4.57 g | 43.24 g | 30.08 g | 9.77 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 117.91 g | 13.49 g | 3.87 g | 75.82 g | 5.00 g | 2.15 g | 86.88 g | 3.00 g | 1.25 g | 66.78 g | 12.38 g | 1.46 g | 101.23 g | 17.28 g | 2.18 g | |
| Alsós uzsonna | Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Kifli[1], Kaliforniai paprika | | | Vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka | | | Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1] | | | Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)] | | | Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)], Alma | | |
| | Energia: 277.53 Kcal / 1,160.08 KJ | | | Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ | | | Energia: 208.10 Kcal / 869.86 KJ | | | Energia: 248.64 Kcal / 1,039.32 KJ | | | Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | 8.06 g | 16.53 g | 5.22 g | 6.93 g | 10.51 g | 5.01 g | 7.63 g | 4.84 g | 1.75 g | 10.27 g | 8.18 g | 2.31 g | 3.88 g | 17.17 g | 4.47 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 23.80 g | 0.00 g | 1.21 g | 33.11 g | 0.00 g | 1.22 g | 33.39 g | 0.00 g | 0.92 g | 33.19 g | 0.00 g | 1.24 g | 30.86 g | 12.08 g | 1.01 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 2026.06.22. - 2026.06.26.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|----------|
| Alsós tízórai | Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1] | | | Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Paradicsom | | | Karamellás tej[7], Fonott kalács[1,3,7] | | | Gyümölcstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1] | | | Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom | | |
| | Energia: 199.91 Kcal / 835.62 KJ | | | Energia: 355.69 Kcal / 1,486.78 KJ | | | Energia: 417.74 Kcal / 1,746.15 KJ | | | Energia: 306.07 Kcal / 1,279.37 KJ | | | Energia: 383.34 Kcal / 1,602.36 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 8.14 g | 2.78 g | 1.15 g | 6.23 g | 10.73 g | 4.88 g | 14.17 g | 9.57 g | 4.34 g | 7.70 g | 11.04 g | 3.42 g | 10.06 g | 10.69 g | 4.30 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 35.35 g | 12.55 g | 0.55 g | 40.77 g | 12.00 g | 0.58 g | 51.49 g | 25.36 g | 0.67 g | 43.43 g | 12.00 g | 1.31 g | 43.92 g | 12.00 g | 1.04 g | |
| Alsós ebéd | Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, T.K. kenyér[1], Banán | | | Zöldbableves[1,3,7,9], Cheddar sajtos kukoricás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs | | | Kertészleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Körte | | | Lebbencsleves[1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1,9], Roston sült csirkemell, T.K. kenyér[1] | | | 100% Gyümölcslé, Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt Burgonya, T.K. kenyér[1] | | |
| | Energia: 715.33 Kcal / 2,990.08 KJ | | | Energia: 687.67 Kcal / 2,874.46 KJ | | | Energia: 639.12 Kcal / 2,671.52 KJ | | | Energia: 621.99 Kcal / 2,599.92 KJ | | | Energia: 875.93 Kcal / 3,661.39 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 13.37 g | 10.90 g | 3.46 g | 28.68 g | 14.13 g | 5.36 g | 18.75 g | 6.13 g | 0.61 g | 42.48 g | 6.75 g | 1.64 g | 24.67 g | 17.37 g | 5.34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 96.60 g | 19.98 g | 1.49 g | 80.31 g | 0.00 g | 1.79 g | 104.67 g | 3.00 g | 3.24 g | 77.32 g | 0.00 g | 1.78 g | 103.66 g | 9.99 g | 1.16 g | |
| Alsós uzsonna | Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1], Zöldpaprika | | | Túrós párna[1,7,(3,6,12)] | | | Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka | | | Sajtos rúd, Alma | | | Krém túró vanillás[7,(1)] | | |
| | Energia: 232.31 Kcal / 971.06 KJ | | | Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ | | | Energia: 295.11 Kcal / 1,233.56 KJ | | | Energia: 198.04 Kcal / 827.81 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 |
| | 9.42 g | 7.40 g | 3.31 g | 4.72 g | 10.80 g | 3.29 g | 11.46 g | 14.59 g | 5.96 g | 6.47 g | 3.40 g | 1.49 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 | |
| 31.76 g | 0.00 g | 1.54 g | 18.85 g | 5.50 g | 0.39 g | 29.16 g | 0.00 g | 0.62 g | 34.45 g | 11.90 g | 0.02 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

| Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | | | |
| Alsós tízórai | | | Tej[7], Briós[1,3,7] | | | Gyümölcstea, Kockasajt sonkás[7,(1)], Tk. kenyér[1], Kígyóborka | | | Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Mini méz, T.k. Kenyér[1,(7)] | | | Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Reszelt sárgarépa | | | Gyümölcstea, Körözött[7], Tk. kenyér[1], Kaliforniai paprika | | |
| | | | Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ | | | Energia: 233.00 Kcal / 973.94 KJ | | | Energia: 513.54 Kcal / 2,146.60 KJ | | | Energia: 202.78 Kcal / 847.62 KJ | | | Energia: 254.25 Kcal / 1,062.77 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 | 7.36 g | 3.66 g | 1.60 g | 13.40 g | 18.02 g | 2.13 g | 6.31 g | 4.45 g | 0.06 g | 11.77 g | 3.83 g | 1.68 g |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | |
| 24.20 g | | | 16.33 g | | | 0.34 g | | | 42.20 g | | | 12.00 g | | | 0.73 g | | |
| 57.08 g | | | 34.29 g | | | 1.23 g | | | 33.96 g | | | 12.26 g | | | 0.59 g | | |
| 42.69 g | | | 12.00 g | | | 0.60 g | | | | | | | | | | | |
| Alsós ebéd | | | Májgaluskaleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma | | | Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1] | | | Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Stefánia Vagdalt[1,3,9], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta | | | Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Hagymás sült csirkecomb, Párolt rizs | | | 100% Gyümölcslé, Rántott sertésborda[1,3], Fűszeres parázsburgonya[9,(1)], Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)] | | |
| | | | Energia: 894.59 Kcal / 3,739.39 KJ | | | Energia: 622.14 Kcal / 2,600.55 KJ | | | Energia: 755.59 Kcal / 3,158.37 KJ | | | Energia: 737.26 Kcal / 3,081.75 KJ | | | Energia: 953.00 Kcal / 3,983.54 KJ | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | | 28.51 g | 16.00 g | 3.08 g | 25.27 g | 21.20 g | 8.10 g | 29.33 g | 23.70 g | 7.08 g | 45.32 g | 12.80 g | 3.30 g | 30.46 g | 30.44 g | 5.75 g |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | |
| 140.73 g | | | 51.68 g | | | 1.49 g | | | 71.32 g | | | 11.99 g | | | 0.91 g | | |
| 78.29 g | | | 8.99 g | | | 1.80 g | | | 87.33 g | | | 9.99 g | | | 0.67 g | | |
| 85.51 g | | | 3.00 g | | | 1.26 g | | | | | | | | | | | |
| Alsós uzsonna | | | Csemege szalámi, Margarin(7), Tk. kenyér[1], Paradicsom | | | Sajtos kifli[1,3,7] | | | Szerencse szelet Ahida(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika | | | Lekváros táska[1,7,(3,6,12)], Alma | | | Kolbászkrém[7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)] | | |
| | | | Energia: 380.10 Kcal / 1,588.82 KJ | | | Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ | | | Energia: 195.45 Kcal / 816.98 KJ | | | Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ | | | Energia: 262.23 Kcal / 1,096.12 KJ | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | | 9.31 g | 17.33 g | 1.95 g | 5.67 g | 2.60 g | 1.49 g | 9.05 g | 15.66 g | 4.78 g | 3.07 g | 11.77 g | 2.92 g | 8.83 g | 10.43 g | 4.52 g |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | |
| 28.35 g | | | 0.00 g | | | 1.48 g | | | 20.45 g | | | 0.00 g | | | 0.76 g | | |
| 25.22 g | | | 0.32 g | | | 1.49 g | | | 38.00 g | | | 24.45 g | | | 0.43 g | | |
| 32.94 g | | | 0.00 g | | | 1.67 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.