

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.																	
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Alsós tízórai			Tej[7], Sajtos rúd			Gyümölcstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Karamellás tej[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Virsli, különféle (1,6,7,10), Ketchup(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
			Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 Kj			Energia: 367.37 Kcal / 1,535.61 Kj			Energia: 437.20 Kcal / 1,827.50 Kj			Energia: 367.44 Kcal / 1,535.90 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	10.31 g	8.18 g	2.32 g	14.76 g	9.17 g	4.64 g	13.93 g	12.56 g	4.78 g	8.65 g	3.12 g	1.11 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
21.41 g			45.33 g			52.46 g			49.04 g			31.97 g					
10.60 g			12.00 g			35.50 g			16.80 g			12.81 g					
0.02 g			1.24 g			0.06 g			3.14 g			0.58 g					
Alsós ebéd			Bakonyi betyárleves[1,7,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Lencseleves[1,3,9,10,(12)], Pásztortarhonya[1,3], Karottás káposztasaláta, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves[1,3,9], Csirkemell lenmagvas bundában[1,3], Petrezselymes parázburgonya(7), Uborka saláta			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Lasagne[1,3,7], Túró Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé, Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs		
Energia: 990.52 Kcal / 4,140.37 Kj			Energia: 1,086.60 Kcal / 4,541.99 Kj			Energia: 766.47 Kcal / 3,203.84 Kj			Energia: 1,059.05 Kcal / 4,426.83 Kj			Energia: 818.78 Kcal / 3,422.50 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
35.13 g	35.47 g	6.89 g	42.30 g	34.32 g	4.97 g	34.23 g	7.46 g	1.24 g	41.43 g	38.86 g	14.55 g	45.61 g	14.29 g	3.58 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
121.17 g			124.70 g			103.14 g			109.25 g			66.44 g					
41.32 g			20.89 g			16.98 g			27.36 g			0.00 g					
2.27 g			2.28 g			3.48 g			2.12 g			0.83 g					
Alsós uzsonna			Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1], Kigyóuborka			Croissant sonkás [1,3,7], Görögdinnye			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1]			MeseFIT keksz[1,(3,5,6,7,12)], Nektarin			Jégkrém		
Energia: 229.96 Kcal / 961.23 Kj			Energia: 396.46 Kcal / 1,657.20 Kj			Energia: 289.25 Kcal / 1,209.07 Kj			Energia: 253.76 Kcal / 1,060.72 Kj			Energia: 8.34 Kcal / 34.86 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
9.36 g	7.34 g	3.31 g	8.39 g	19.68 g	9.30 g	9.01 g	15.43 g	4.81 g	4.53 g	8.55 g	1.13 g	0.03 g	0.39 g	0.33 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.37 g			45.09 g			28.25 g			39.36 g			1.19 g					
0.00 g			0.41 g			0.00 g			9.63 g			0.09 g					
1.55 g			0.62 g			1.63 g			0.57 g			0.00 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 2026.07.13. - 2026.07.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zöldhagyma, Füstölt kolbász, Zsemle[1]			Tejeskávé[1,7], Minidzsem(12), Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Virsli, különféle (1,6,7,10), Ketchup(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Tk. kenyér[1], Paradicsom		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ			Energia: 543.64 Kcal / 2,272.42 KJ			Energia: 367.82 Kcal / 1,537.49 KJ			Energia: 367.44 Kcal / 1,535.90 KJ			Energia: 377.82 Kcal / 1,579.29 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	25.04 g	12.46 g	3.77 g	12.47 g	6.90 g	3.34 g	13.93 g	12.56 g	4.78 g	10.54 g	11.04 g	4.20 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	82.00 g	12.00 g	1.77 g	42.26 g	36.74 g	0.36 g	49.04 g	16.80 g	3.14 g	41.27 g	12.00 g	0.77 g	
Alsós ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Darásmetél[1,3], Eperöntet(12), Porcukor, Nektarin			Zöldségleves[1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10,(12)], Burgonyakrokkett[1,3], Túró Rudi[7,(1)]			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Óvári szelet[7,(1,6)], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Bolognai ragu, Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			100% Gyümölcsle , Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]		
	Energia: 990.60 Kcal / 4,140.71 KJ			Energia: 1,003.36 Kcal / 4,194.04 KJ			Energia: 759.26 Kcal / 3,173.71 KJ			Energia: 723.84 Kcal / 3,025.65 KJ			Energia: 1,076.20 Kcal / 4,498.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.27 g	20.66 g	2.69 g	25.12 g	42.21 g	8.63 g	34.02 g	12.69 g	3.81 g	27.85 g	21.09 g	6.24 g	30.10 g	24.90 g	3.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138.58 g	20.98 g	1.28 g	86.69 g	23.25 g	1.03 g	83.33 g	20.98 g	0.79 g	85.87 g	3.00 g	1.23 g	94.69 g	2.00 g	1.33 g	
Alsós uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Görögdinnye			Jégkrém		
	Energia: 321.90 Kcal / 1,345.54 KJ			Energia: 292.78 Kcal / 1,223.82 KJ			Energia: 209.16 Kcal / 874.29 KJ			Energia: 242.16 Kcal / 1,012.23 KJ			Energia: 8.34 Kcal / 34.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.16 g	17.07 g	2.04 g	9.31 g	15.46 g	4.81 g	11.87 g	3.51 g	1.48 g	3.83 g	10.89 g	2.72 g	0.03 g	0.39 g	0.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.78 g	0.00 g	1.75 g	28.76 g	0.00 g	1.22 g	32.91 g	0.00 g	0.71 g	31.04 g	2.39 g	0.95 g	1.19 g	0.09 g	0.00 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Croissant sonkás 65 gr[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Virsli, különféle (1,6,7,10), Ketchup(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Körözött[7], Zöldhagyma, Gépsonka(1,6,7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 428.70 Kcal / 1,791.97 KJ			Energia: 276.28 Kcal / 1,154.85 KJ			Energia: 479.06 Kcal / 2,002.47 KJ			Energia: 367.44 Kcal / 1,535.90 KJ			Energia: 524.96 Kcal / 2,194.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.69 g	22.08 g	10.93 g	6.49 g	7.94 g	2.08 g	14.66 g	17.11 g	4.66 g	13.93 g	12.56 g	4.78 g	30.70 g	7.07 g	2.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.55 g	11.01 g	0.60 g	44.19 g	12.00 g	1.25 g	49.29 g	22.86 g	0.67 g	49.04 g	16.80 g	3.14 g	84.56 g	12.00 g	1.59 g	
Alsós ebéd	Hamis halászlé[1,3,4], Túrós-tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Porcukor, Alma			Karfiolleves[1,3,7], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt Burgonya, T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye, Pírtott burgonya, Tzaziki[7,(1)], Nektarin			Karatlábé leves[1,3,7,9], Csirkepörkölt, Galuska[1,3], Káposzta saláta, T.K. kenyér[1,(7)], Túró Rudi[7,(1)]			Daragaluska leves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Cukkini fasírt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 787.11 Kcal / 3,290.12 KJ			Energia: 975.01 Kcal / 4,075.54 KJ			Energia: 858.40 Kcal / 3,588.11 KJ			Energia: 1,250.23 Kcal / 5,225.96 KJ			Energia: 715.20 Kcal / 2,989.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.89 g	16.33 g	6.82 g	31.34 g	22.91 g	7.24 g	40.14 g	14.13 g	1.79 g	71.43 g	29.05 g	9.97 g	31.08 g	6.70 g	0.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
122.16 g	23.27 g	0.88 g	120.68 g	9.99 g	1.61 g	90.41 g	0.00 g	1.17 g	153.80 g	30.99 g	2.10 g	96.79 g	0.00 g	2.03 g	
Alsós uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Zsemle[1], Görögdinnye			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Paradicsom, Zsemle[1]			Jégkrém		
	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 335.86 Kcal / 1,403.89 KJ			Energia: 259.05 Kcal / 1,082.83 KJ			Energia: 333.66 Kcal / 1,394.70 KJ			Energia: 8.34 Kcal / 34.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.84 g	7.69 g	3.21 g	7.21 g	10.98 g	4.97 g	8.83 g	11.98 g	3.67 g	7.88 g	10.11 g	3.08 g	0.03 g	0.39 g	0.33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.72 g	0.00 g	1.28 g	50.78 g	0.00 g	0.89 g	28.32 g	0.03 g	0.62 g	31.42 g	0.08 g	1.31 g	1.19 g	0.09 g	0.00 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 2026.07.27. - 2026.07.31.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Sajtkrém[7,(1)], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Kakaócsiga[1,3,7]			Gyümölcsstea, Virsli, különféle (1,6,7,10), Ketchup(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 326.17 Kcal / 1,363.39 KJ			Energia: 274.71 Kcal / 1,148.29 KJ			Energia: 425.75 Kcal / 1,779.64 KJ			Energia: 367.44 Kcal / 1,535.90 KJ			Energia: 349.78 Kcal / 1,462.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.44 g	13.22 g	2.95 g	11.30 g	4.90 g	0.37 g	11.76 g	8.24 g	6.30 g	13.93 g	12.56 g	4.78 g	8.90 g	15.17 g	4.91 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
24.23 g			45.88 g			45.15 g			49.04 g			43.82 g			
16.33 g			12.00 g			37.56 g			16.80 g			12.00 g			
0.34 g			1.01 g			0.52 g			3.14 g			1.48 g			
Alsós ebéd	Sárgaborsóleves gazdagon[1,3], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Zöldbableves[1,3,7,9], Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta, Túró Rudi[7,(1)]			Lebbencsleves[1,3,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)], Görögdinnye			Kertészleves[1,3,9], Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1]		
	Energia: 1,320.06 Kcal / 5,517.85 KJ			Energia: 796.55 Kcal / 3,329.58 KJ			Energia: 1,042.27 Kcal / 4,356.69 KJ			Energia: 462.25 Kcal / 1,932.21 KJ			Energia: 897.87 Kcal / 3,753.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	46.10 g	33.44 g	5.48 g	25.63 g	30.78 g	13.57 g	59.05 g	38.25 g	7.65 g	19.71 g	15.43 g	4.53 g	44.44 g	7.99 g	1.40 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
173.10 g			91.91 g			98.29 g			15.37 g			109.28 g			
44.67 g			29.99 g			3.00 g			0.00 g			9.99 g			
1.44 g			2.19 g			1.65 g			2.38 g			1.69 g			
Alsós uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóuborka			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Paradicsom			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Görögdinnye			Jégkrém		
	Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 KJ			Energia: 264.93 Kcal / 1,107.41 KJ			Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 KJ			Energia: 269.74 Kcal / 1,127.51 KJ			Energia: 8.34 Kcal / 34.86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.32 g	16.57 g	5.26 g	9.19 g	12.07 g	3.67 g	6.22 g	5.73 g	0.05 g	4.71 g	8.51 g	1.06 g	0.03 g	0.39 g	0.33 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
31.39 g			29.22 g			28.50 g			42.37 g			1.19 g			
0.00 g			0.03 g			0.00 g			9.63 g			0.09 g			
1.66 g			0.62 g			0.58 g			0.61 g			0.00 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.