

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsős tízórai															
	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcstea, Pulyka pizzasonka(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcstea, Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ			Energia: 260.56 Kcal / 1,089.14 KJ			Energia: 253.69 Kcal / 1,060.42 KJ			Energia: 344.24 Kcal / 1,438.92 KJ			Energia: 241.25 Kcal / 1,008.43 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	10.20 g	8.52 g	2.17 g	8.03 g	11.20 g	2.22 g	11.47 g	14.59 g	5.96 g	7.42 g	4.88 g	1.78 g
Felsős ebéd	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.41 g	10.60 g	0.02 g	42.14 g	12.00 g	1.11 g	13.14 g	18.89 g	0.09 g	41.18 g	12.00 g	0.62 g	41.56 g	12.32 g	0.90 g
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Zöldségleves[1,3,9], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Paradicsomleves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1]			Tarhonyaleves[1,3], Vadas marharagu[1,7,10,(12)], Burgonyakroket[1,3]			100% Gyümölcslé , Rakott burgonya[3,7], Céklasaláta		
	Energia: 1,198.80 Kcal / 5,010.98 KJ			Energia: 651.23 Kcal / 2,722.14 KJ			Energia: 971.91 Kcal / 4,062.58 KJ			Energia: 930.46 Kcal / 3,889.32 KJ			Energia: 617.02 Kcal / 2,579.14 KJ		
Felsős uzsonna	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	42.86 g	21.03 g	4.02 g	25.94 g	21.53 g	6.44 g	43.09 g	12.20 g	2.59 g	23.97 g	36.39 g	10.79 g	17.44 g	17.97 g	7.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	179.49 g	56.57 g	1.97 g	65.56 g	3.00 g	1.56 g	117.27 g	7.99 g	2.47 g	85.76 g	5.99 g	1.01 g	61.85 g	9.72 g	2.08 g
Felsős uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kaliforniai paprika			Müzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11,13)], Banán			Körözött[7], Zsemle[1], Paradicsom			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Kakaócsiga[1,3,7]		
	Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 KJ			Energia: 234.22 Kcal / 979.04 KJ			Energia: 274.36 Kcal / 1,146.82 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 208.50 Kcal / 871.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.64 g	17.42 g	1.94 g	3.15 g	2.95 g	1.20 g	10.95 g	3.39 g	1.79 g	8.43 g	15.18 g	4.85 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
	29.13 g	0.00 g	1.48 g	47.90 g	4.00 g	0.08 g	32.54 g	0.00 g	0.87 g	30.82 g	0.00 g	1.78 g	28.96 g	9.32 g	0.49 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.