

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai															
	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Paradicsom			Tejeskávé[1,7], Mézes vaj[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 278.43 Kcal / 1,163.84 KJ			Energia: 385.57 Kcal / 1,611.68 KJ			Energia: 238.27 Kcal / 995.97 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 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	12.89 g	12.07 g	2.10 g	11.55 g	3.87 g	1.71 g	4.79 g	8.08 g	1.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Alsós uzsonna															
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), 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]			Daragaluska leves[1,3,9], Halrudacska[4], Párolt bulgur [1], Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Füstöltsajt krémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi rizseshús			100% Gyümölcslé , Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pita [1], Túró Rudi[7,(1)]		
	Energia: 715.68 Kcal / 2,991.54 KJ			Energia: 559.62 Kcal / 2,339.21 KJ			Energia: 616.48 Kcal / 2,576.89 KJ			Energia: 732.24 Kcal / 3,060.76 KJ			Energia: 736.46 Kcal / 3,078.40 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.41 g	19.23 g	2.13 g	19.44 g	18.45 g	6.60 g	35.31 g	21.74 g	3.94 g	26.31 g	33.94 g	3.95 g	37.07 g	21.48 g	7.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Alsós uzsonna															
	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)], Alma			Magyaros vajkrém[7], Kifli[1]			Túrós párna[1,7,(3,6,12)]		
	Energia: 223.32 Kcal / 933.48 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ			Energia: 204.23 Kcal / 853.68 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 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	3.88 g	17.17 g	4.47 g	4.39 g	5.28 g	0.10 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Alsós uzsonna															
	28.70 g	0.00 g	1.29 g	30.82 g	0.00 g	1.78 g	30.86 g	12.08 g	1.01 g	23.05 g	0.00 g	0.41 g	18.85 g	5.50 g	0.39 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai															
	Tej[7], Kockasajt sonkás[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Karamellás tej[7], Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 273.23 Kcal / 1,142.10 KJ			Energia: 250.78 Kcal / 1,048.26 KJ			Energia: 286.71 Kcal / 1,198.45 KJ			Energia: 288.50 Kcal / 1,205.93 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.05 g	6.18 g	3.29 g	5.27 g	10.71 g	4.89 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	6.27 g	10.74 g	4.87 g	9.00 g	5.97 g	1.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.30 g	10.60 g	0.57 g	32.84 g	12.26 g	0.44 g	30.41 g	22.88 g	0.33 g	41.14 g	12.00 g	0.60 g	37.64 g	12.32 g	0.84 g
Alsós uzsonna															
	Palócleves[1,7,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Zöldborsó krémleves[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			Tarhonyaleves[1,3], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta[1], T.K. kenyér[1,(7)], Banán			100% Gyümölcslé , Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 994.76 Kcal / 4,158.10 KJ			Energia: 744.36 Kcal / 3,111.42 KJ			Energia: 800.37 Kcal / 3,345.55 KJ			Energia: 774.55 Kcal / 3,237.62 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	32.27 g	17.03 g	6.00 g	32.54 g	20.64 g	5.58 g	29.88 g	13.35 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	95.92 g	2.00 g	1.76 g	95.34 g	13.90 g	1.15 g	95.35 g	5.00 g	1.79 g	61.21 g	9.99 g	0.89 g
Alsós uzsonna															
	Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Kolbászkрем[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Tejszelet[1,3,7], Alma		
	Energia: 329.49 Kcal / 1,377.27 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ			Energia: 230.79 Kcal / 964.70 KJ			Energia: 304.71 Kcal / 1,273.69 KJ			Energia: 245.47 Kcal / 1,026.06 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.02 g	17.11 g	2.08 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	4.89 g	11.49 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.71 g	0.00 g	2.12 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	29.60 g	27.18 g	0.19 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai															
	Tej[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1]			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Jégcsap retek		
	Energia: 152.22 Kcal / 636.28 KJ			Energia: 254.76 Kcal / 1,064.90 KJ			Energia: 415.52 Kcal / 1,736.87 KJ			Energia: 276.07 Kcal / 1,153.97 KJ			Energia: 296.61 Kcal / 1,239.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	7.54 g	3.66 g	1.90 g	11.58 g	3.48 g	1.48 g	14.63 g	10.11 g	4.66 g	8.08 g	8.70 g	1.22 g	10.65 g	11.11 g	4.22 g
Alsós uzsonna	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	5.35 g	11.40 g	0.09 g	44.42 g	12.00 g	0.70 g	49.26 g	22.86 g	0.67 g	40.95 g	12.00 g	0.92 g	37.96 g	12.32 g	0.75 g
Alsós uzsonna	Hamis halászlé[1,3,4], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Tavaszi zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos cukkinis lasagne[1,3,7]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Karfiolleves[1,3,7], Pusztaörkölt(1), Uborka saláta, T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]		
	Energia: 853.95 Kcal / 3,569.51 KJ			Energia: 560.15 Kcal / 2,341.43 KJ			Energia: 794.66 Kcal / 3,321.68 KJ			Energia: 718.70 Kcal / 3,004.17 KJ			Energia: 692.60 Kcal / 2,895.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.12 g	20.44 g	4.94 g	19.33 g	6.71 g	1.17 g	43.71 g	7.34 g	0.81 g	25.50 g	27.06 g	4.37 g	23.45 g	20.68 g	8.01 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
Alsós uzsonna	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	139.55 g	52.41 g	1.73 g	76.43 g	4.77 g	1.63 g	82.56 g	0.00 g	2.39 g	77.11 g	8.99 g	1.48 g	65.74 g	11.99 g	0.42 g
Alsós uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Paradicsom			Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1], Reszelt sárgarépa			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1]			Túró Rudi[7,(1)], Alma		
	Energia: 290.51 Kcal / 1,214.33 KJ			Energia: 299.51 Kcal / 1,251.95 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 159.70 Kcal / 667.55 KJ			Energia: 268.81 Kcal / 1,123.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.57 g	7.66 g	3.22 g	10.75 g	14.22 g	6.06 g	7.34 g	10.38 g	2.99 g	5.72 g	4.10 g	0.10 g	5.77 g	11.01 g	5.41 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
Alsós uzsonna	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
	Só			Só			Só			Só			Só		
	28.33 g	0.00 g	1.27 g	31.79 g	0.00 g	0.90 g	20.45 g	0.34 g	0.91 g	24.83 g	0.00 g	0.54 g	35.63 g	32.90 g	0.05 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 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Alsós tízórai	Tej[7], Vaj[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]		
	Energia: 317.62 Kcal / 1,327.65 KJ			Energia: 232.39 Kcal / 971.39 KJ			Energia: 379.42 Kcal / 1,585.98 KJ			Energia: 216.04 Kcal / 903.05 KJ			Energia: 353.77 Kcal / 1,478.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.50 g	12.60 g	3.12 g	11.19 g	3.78 g	1.71 g	12.18 g	13.97 g	3.36 g	6.35 g	4.73 g	1.77 g	9.88 g	19.37 g	6.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.44 g	10.60 g	0.02 g	37.94 g	12.32 g	0.58 g	29.87 g	23.98 g	0.35 g	36.70 g	12.26 g	0.78 g	17.82 g	10.78 g	1.01 g
Alsós uzsonna	Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Tejfölös gombaleves[1,3,7], Bácskai rizseshús[9,(1)], Karottás káposztasaláta			Paradicsomleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Vagdalt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Lebbencsleves[1,3,9], Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]			100% Gyümölcslé , Ketchupos sült csirkecomb(1), Párolt bulgur [1], Mandarin		
	Energia: 1,315.08 Kcal / 5,497.03 KJ			Energia: 777.31 Kcal / 3,249.16 KJ			Energia: 743.06 Kcal / 3,105.99 KJ			Energia: 489.24 Kcal / 2,045.02 KJ			Energia: 696.66 Kcal / 2,912.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	44.58 g	60.56 g	18.88 g	23.95 g	21.18 g	1.67 g	26.45 g	20.50 g	6.66 g	20.51 g	17.96 g	5.65 g	47.30 g	11.17 g	2.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124.58 g	13.49 g	2.29 g	77.79 g	6.29 g	1.10 g	87.40 g	5.00 g	2.30 g	23.85 g	0.00 g	3.02 g	68.23 g	1.68 g	1.03 g
Alsós uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Puding poharas[1,7]		
	Energia: 294.28 Kcal / 1,230.09 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ			Energia: 246.60 Kcal / 1,030.79 KJ			Energia: 296.75 Kcal / 1,240.42 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
	9.64 g	17.02 g	5.19 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g	8.91 g	12.05 g	3.70 g	6.51 g	7.94 g	2.09 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
	25.28 g	0.32 g	1.36 g	11.54 g	2.39 g	0.91 g	24.98 g	0.35 g	0.61 g	32.29 g	0.00 g	1.25 g	20.46 g	16.25 g	0.09 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.