

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsős 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
	24.20 g	16.33 g	0.34 g	36.97 g	12.00 g	0.54 g	34.96 g	27.42 g	0.47 g	38.84 g	12.32 g	0.58 g	31.63 g	12.26 g	0.48 g
Felsős ebéd															
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), 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]			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: 658.65 Kcal / 2,753.16 KJ			Energia: 623.47 Kcal / 2,606.10 KJ			Energia: 756.83 Kcal / 3,163.55 KJ			Energia: 766.38 Kcal / 3,203.47 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	21.98 g	19.50 g	6.79 g	35.50 g	21.81 g	3.95 g	27.15 g	35.83 g	4.47 g	37.13 g	21.50 g	7.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.58 g	21.89 g	2.23 g	60.09 g	0.00 g	2.71 g	73.97 g	3.50 g	1.29 g	61.66 g	3.18 g	1.16 g	59.61 g	22.45 g	1.16 g
Felsős uzsonna															
	Kenőmájás(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
	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. 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.

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsősz 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: 338.19 Kcal / 1,413.63 KJ			Energia: 288.50 Kcal / 1,205.93 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.05 g	6.18 g	3.29 g	5.27 g	10.71 g	4.89 g	12.04 g	6.90 g	3.34 g	6.27 g	10.74 g	4.87 g	9.00 g	5.97 g	1.78 g
Felsősz ebéd															
	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: 1,171.50 Kcal / 4,896.87 KJ			Energia: 740.00 Kcal / 3,093.20 KJ			Energia: 851.46 Kcal / 3,559.10 KJ			Energia: 816.74 Kcal / 3,413.97 KJ			Energia: 820.51 Kcal / 3,429.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	39.00 g	30.58 g	4.37 g	32.28 g	16.46 g	5.82 g	35.09 g	23.17 g	6.43 g	30.56 g	14.18 g	4.21 g	52.70 g	13.40 g	3.02 g
Felsősz uzsonna															
	Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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. 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsős 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 hűsörém[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
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	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	
Felsős ebéd															
	Hamis halászlé[1,3,4], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			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], Pusztapörkölt(1), Uborka saláta, T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]		
	Energia: 875.32 Kcal / 3,658.84 KJ			Energia: 603.50 Kcal / 2,522.63 KJ			Energia: 812.45 Kcal / 3,396.04 KJ			Energia: 727.31 Kcal / 3,040.16 KJ			Energia: 828.38 Kcal / 3,462.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.94 g	20.92 g	5.12 g	21.13 g	7.07 g	1.23 g	46.22 g	7.57 g	0.88 g	25.65 g	27.79 g	4.64 g	27.64 g	24.76 g	9.50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
142.98 g	53.60 g	1.81 g	84.59 g	4.77 g	1.67 g	84.47 g	0.00 g	2.51 g	77.43 g	8.99 g	1.63 g	75.44 g	14.99 g	0.49 g	
Felsős 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], Kígyóborka			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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	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	

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felső 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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
Felső ebéd	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: 1,319.67 Kcal / 5,516.22 KJ			Energia: 829.36 Kcal / 3,466.72 KJ			Energia: 804.01 Kcal / 3,360.76 KJ			Energia: 496.04 Kcal / 2,073.45 KJ			Energia: 723.73 Kcal / 3,025.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	44.58 g	60.61 g	18.88 g	26.06 g	23.72 g	1.84 g	28.65 g	23.07 g	7.52 g	20.72 g	17.99 g	5.65 g	47.30 g	11.16 g	2.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	124.56 g	13.49 g	2.29 g	82.92 g	8.99 g	1.18 g	92.51 g	7.99 g	2.36 g	25.25 g	0.00 g	2.58 g	68.45 g	1.20 g	0.98 g
Felső 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.