

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsős tízórai															
	Tej[7], Túrós párna[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Vaníliás tej[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 317.98 Kcal / 1,329.16 KJ			Energia: 289.62 Kcal / 1,210.61 KJ			Energia: 455.17 Kcal / 1,902.61 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 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
	11.52 g	13.80 g	4.92 g	6.50 g	5.76 g	0.04 g	15.87 g	10.32 g	4.75 g	11.31 g	3.79 g	1.71 g	8.65 g	3.12 g	1.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Felsős ebéd	19.81 g	16.10 g	0.41 g	40.91 g	12.00 g	0.59 g	53.23 g	29.51 g	0.68 g	38.77 g	12.32 g	0.58 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g
	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejberizs[7], Csokoládé öntet(1,7,12), Alma			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Bakonyi sertésragu[1,7], Szarvacska tészta[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10]			Tarhonyaleves[1,3], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			100% Gyümölcslé , Sertéspörkölt[9,(1,7)], Tökfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 752.37 Kcal / 3,144.91 KJ			Energia: 812.53 Kcal / 3,396.38 KJ			Energia: 764.82 Kcal / 3,196.95 KJ			Energia: 694.40 Kcal / 2,902.59 KJ			Energia: 679.26 Kcal / 2,839.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.72 g	12.55 g	4.59 g	29.07 g	26.57 g	3.75 g	31.16 g	13.53 g	3.50 g	33.30 g	25.13 g	5.38 g	22.87 g	22.94 g	2.26 g
Felsős uzsonna	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123.14 g	71.51 g	1.12 g	93.48 g	9.99 g	0.88 g	91.47 g	0.00 g	2.81 g	79.94 g	3.50 g	0.98 g	48.51 g	0.00 g	1.72 g
	Kenőmájás(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Paradicsom			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Zsemle[1]			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Túró Rudi[7,(1)], Alma		
	Energia: 290.51 Kcal / 1,214.33 KJ			Energia: 264.06 Kcal / 1,103.77 KJ			Energia: 261.46 Kcal / 1,092.90 KJ			Energia: 207.89 Kcal / 868.98 KJ			Energia: 268.81 Kcal / 1,123.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.57 g	7.66 g	3.22 g	7.85 g	10.11 g	3.07 g	8.90 g	11.99 g	3.67 g	7.96 g	4.30 g	0.18 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	31.30 g	0.08 g	1.31 g	28.81 g	0.03 g	0.64 g	34.13 g	0.00 g	1.34 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Felsős tízórai															
	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1], Jégcsap retek			Tej[7], Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom		
	Energia: 196.74 Kcal / 822.37 KJ			Energia: 281.59 Kcal / 1,177.05 KJ			Energia: 190.15 Kcal / 794.83 KJ			Energia: 257.73 Kcal / 1,077.31 KJ			Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.26 g	3.18 g	1.66 g	7.60 g	8.35 g	1.32 g	8.00 g	4.20 g	2.22 g	4.76 g	10.31 g	4.93 g	15.82 g	8.97 g	3.42 g
Felsős ebéd															
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Mandarin, T.K. kenyér[1]			Zellerkrémleves[1,7,9], Pírtott magvak , Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma			Karatálé leves[1,3,7,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Sült kolbász, T.K. kenyér[1]			100% Gyümölcslé , Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]		
	Energia: 601.29 Kcal / 2,513.39 KJ			Energia: 741.14 Kcal / 3,097.97 KJ			Energia: 779.41 Kcal / 3,257.93 KJ			Energia: 1,182.50 Kcal / 4,942.85 KJ			Energia: 569.74 Kcal / 2,381.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.92 g	5.96 g	0.73 g	31.95 g	43.29 g	6.71 g	24.76 g	7.64 g	0.73 g	55.60 g	56.22 g	19.03 g	14.44 g	20.89 g	7.37 g
Felsős uzsonna															
	Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
	Energia: 325.96 Kcal / 1,362.51 KJ			Energia: 254.52 Kcal / 1,063.89 KJ			Energia: 208.10 Kcal / 869.86 KJ			Energia: 307.04 Kcal / 1,283.43 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.72 g	17.08 g	2.08 g	10.63 g	8.27 g	2.31 g	7.63 g	4.84 g	1.75 g	11.60 g	14.31 g	6.10 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.20 g	0.00 g	2.11 g	34.09 g	0.00 g	1.24 g	33.39 g	0.00 g	0.92 g	32.62 g	0.00 g	1.24 g	11.54 g	2.39 g	0.91 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 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Felsős tízórai												
	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Karamellás tej[7], Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 243.97 Kcal / 1,019.79 KJ			Energia: 338.19 Kcal / 1,413.63 KJ			Energia: 361.84 Kcal / 1,512.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	7.60 g	4.56 g	0.04 g	12.04 g	6.90 g	3.34 g	10.32 g	11.08 g	4.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.20 g	16.33 g	0.34 g	42.67 g	12.00 g	0.73 g	35.65 g	30.53 g	0.34 g	37.42 g	12.32 g	0.75 g
Felsős ebéd												
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Tavasz rizseshús, T.K. kenyér[1], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye, Tzaziki[7,(1)], Pírtott burgonya			Márgaluskaleves[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor		
	Energia: 938.59 Kcal / 3,923.31 KJ			Energia: 700.86 Kcal / 2,929.59 KJ			Energia: 630.47 Kcal / 2,635.36 KJ			Energia: 700.86 Kcal / 2,929.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35.43 g	38.53 g	2.76 g	29.72 g	23.23 g	6.77 g	30.35 g	14.05 g	2.78 g	8.65 g	3.81 g	0.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.93 g	11.90 g	1.29 g	71.88 g	3.00 g	1.69 g	64.71 g	0.00 g	1.15 g	56.97 g	20.98 g	1.56 g
Felsős uzsonna												
	Kenőmájás(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)], Alma		
	Energia: 239.90 Kcal / 1,002.78 KJ			Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ			Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.28 g	7.44 g	3.35 g	10.75 g	9.16 g	2.65 g	9.37 g	15.52 g	4.81 g	3.88 g	17.17 g	4.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.69 g	0.00 g	1.91 g	31.82 g	0.00 g	1.13 g	29.15 g	0.00 g	1.21 g	30.86 g	12.08 g	1.01 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.