

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00074) Creascola Tej, gluténmentes	Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Magyaros margarinkrém, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru			Kakaó rizsitallal, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Mester gluténmentes pékáru		
		Energia: 74.44 Kcal / 311.16 Kj			Energia: 82.23 Kcal / 343.72 Kj			Energia: 79.02 Kcal / 330.30 Kj			Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 Kj			Energia: 81.74 Kcal / 341.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.95 g	6.99 g	1.33 g	4.49 g	7.90 g	0.28 g	10.13 g	4.98 g	0.46 g	4.49 g	5.40 g	1.78 g	6.35 g	7.27 g	1.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.86 g	8.78 g	1.25 g	46.23 g	9.42 g	1.04 g	46.19 g	9.76 g	1.34 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	45.63 g	9.50 g	1.08 g	
	1			3,4,10,(6)			3									
	Ebéd	Zellerkrémleves Tejfehérje és gluténmentes[9], Bolognai mártás, Spagetti köret gm., Violife sajt szórat tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék, rizstejjel, rizsliszttel sűrítve, Csirkepörkölt[1], Mester gluténmentes pékáru			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Rántott leves gluténmentesen, Paradicsomos káposztafőzelék gluténmentesen[9], Sült csirkemell csíkok, Mester gluténmentes pékáru			Vaníliás körteleves tejfehérje és gluténmentesen(1), Tarhonyás hús*, Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 693.42 Kcal / 2,898.50 Kj			Energia: 506.53 Kcal / 2,117.30 Kj			Energia: 824.50 Kcal / 3,446.41 Kj			Energia: 492.03 Kcal / 2,056.69 Kj			Energia: 586.50 Kcal / 2,451.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.53 g	30.05 g	10.14 g	30.44 g	19.90 g	2.98 g	29.11 g	20.34 g	3.69 g	30.68 g	29.33 g	3.39 g	24.88 g	12.24 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.40 g	5.41 g	5.95 g	74.01 g	1.90 g	3.39 g	125.96 g	12.93 g	2.96 g	49.47 g	9.27 g	3.69 g	99.96 g	21.59 g	2.20 g		
9			1,3,9			9			(1)							
Uzsonna	Gyümölcsstea, Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Lilahagyma, Mester gluténmentes pékáru			Mandarin, Gluténmentes sós pereg			
	Energia: 79.43 Kcal / 332.02 Kj			Energia: 109.86 Kcal / 459.21 Kj			Energia: 82.75 Kcal / 345.90 Kj			Energia: 96.40 Kcal / 402.95 Kj			Energia: 251.41 Kcal / 1,050.89 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.35 g	7.21 g	4.68 g	4.39 g	8.69 g	5.99 g	7.84 g	6.41 g	1.50 g	7.46 g	7.75 g	2.11 g	5.43 g	105.77 g	0.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		

	47.05 g	9.42 g	1.10 g	53.37 g	9.96 g	1.65 g	46.33 g	9.59 g	1.54 g	46.86 g	9.45 g	0.98 g	31.07 g	0.00 g	0.00 g
	6														
Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém			Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfelhéjmentesen [3,4,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó rizsital, Allergénmentes kalács			Gyümölcstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
	Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ			Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ			Energia: 203.99 Kcal / 852.68 KJ			Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.93 g	5.03 g	1.19 g	4.74 g	6.36 g	0.20 g	10.38 g	3.40 g	0.35 g	4.49 g	5.40 g	1.78 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.34 g	6.38 g	1.20 g	31.93 g	7.02 g	0.84 g	33.17 g	7.50 g	1.44 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	
1			1			1,3,4,10,(6),(13)						1,3			
Ebéd	Zellerkrémleves tejfelhéjmentesen[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfelhéjmentesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirke mell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfelhéjmentesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szellet		
	Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 556.97 Kcal / 2,328.13 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.66 g	23.25 g	3.90 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	23.33 g	17.57 g	3.37 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	4.01 g	5.66 g	81.44 g	0.68 g	3.64 g	87.90 g	13.89 g	2.48 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	82.49 g	23.93 g	2.38 g	
1,9			1,3,9			1,3			1,9			1			
Uzsonna	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin		
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.71 g	6.21 g	2.03 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.75 g	7.02 g	0.90 g	45.85 g	7.56 g	1.60 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	32.56 g	7.05 g	0.78 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g	
1			1			1,6			1			1			

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00079) Földimogyoró , dió, szezámmag	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ			Energia: 207.58 Kcal / 867.68 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.75 g	5.60 g	2.53 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	8.85 g	4.29 g	1.09 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.96 g	17.28 g	0.78 g	33.56 g	7.20 g	0.71 g	33.11 g	7.64 g	1.38 g	30.20 g	15.47 g	0.41 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 607.82 Kcal / 2,540.69 KJ			Energia: 3,583.88 Kcal / 14,980.62 KJ			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 520.85 Kcal / 2,177.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.51 g	25.46 g	8.91 g	249.53 g	247.72 g	1.92 g	25.75 g	21.11 g	3.58 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	20.93 g	17.96 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.63 g	9.60 g	2.68 g	64.42 g	0.55 g	7.19 g	70.80 g	12.56 g	2.22 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	74.92 g	22.79 g	2.28 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ			Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 291.00 Kcal / 1,216.38 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.75 g	5.47 g	3.19 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.84 g	13.76 g	4.57 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.67 g	7.60 g	0.91 g	38.48 g	7.87 g	0.41 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	33.02 g	7.46 g	0.86 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				
(00077) Creascola Tej-, tojásmentes	Ebéd	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Céklasaláta, csemege szeletelt, Bácskai rizseshús		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 664.36 Kcal / 2,777.02 KJ		

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.11 g	23.16 g	3.87 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	25.60 g	16.92 g	3.56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	4.01 g	5.66 g	81.44 g	0.68 g	3.64 g	85.48 g	13.76 g	2.48 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g	107.14 g	21.65 g	2.36 g
1,9			1,3,9			1			1,9			1		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

