

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00103) Diab 20-40-15 gCH	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Sárgabarack lekvár, diabetikus[12,15,(1)], Margarin, Zsemle[1]	Cukrozatlan mandulatej, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Házi húspástétom*[3,10], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Félbarna kenyér[1], Sárgabarack lekvár, diabetikus[12,15,(1)]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Tojáskrémm*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 155.74 Kcal / 650.99 KJ	Energia: 129.98 Kcal / 543.32 KJ	Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ	Energia: 287.11 Kcal / 1,200.12 KJ	Energia: 177.74 Kcal / 742.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.71 g 5.62 g 1.31 g	3.95 g 4.83 g 1.28 g	7.67 g 13.45 g 4.42 g	8.70 g 1.24 g 0.24 g	6.62 g 4.85 g 1.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		21.80 g 2.45 g 0.94 g	16.21 g 1.91 g 0.56 g	28.22 g 0.46 g 0.86 g	60.51 g 2.39 g 1.49 g	25.78 g 0.57 g 1.08 g
		1,12,15		1,3,10,15	1,12,15	1,3,7,10,15,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Sárgaborsó főzelék[1], Csirkepaprikás [1,7]	Mediterrán bulgur[1], Zöldségleves[1,3,9]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab[7]	Paradicsomleves édesítőszer[1,9,15], Csikós sertéstokány[1,7], Párolt rizs
		Energia: 404.06 Kcal / 1,688.97 KJ	Energia: 575.00 Kcal / 2,403.50 KJ	Energia: 382.17 Kcal / 1,597.47 KJ	Energia: 422.59 Kcal / 1,766.43 KJ	Energia: 459.44 Kcal / 1,920.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.31 g 18.13 g 5.30 g	35.21 g 26.02 g 5.44 g	16.10 g 16.30 g 4.66 g	14.65 g 24.32 g 8.40 g	18.79 g 20.10 g 5.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.89 g 1.86 g 2.29 g	49.36 g 0.55 g 2.66 g	43.84 g 0.84 g 2.23 g	33.78 g 5.12 g 1.57 g	49.06 g 0.74 g 3.31 g
		1,3,7,(12)	1,7	1,3,9	1,3,7,9	1,7,9,15
	Uzsonna	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Trappista sajt[7], Margarin, Uborka, Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Zsemle[1]	Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Kifli
		Energia: 205.52 Kcal / 859.07 KJ	Energia: 143.74 Kcal / 600.83 KJ	Energia: 180.36 Kcal / 753.90 KJ	Energia: 141.00 Kcal / 589.38 KJ	Energia: 100.74 Kcal / 421.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.43 g 8.01 g 2.15 g	5.05 g 7.36 g 2.54 g	8.58 g 9.20 g 4.65 g	0.52 g 6.05 g 3.12 g	3.94 g 2.63 g 1.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		13.45 g 1.25 g 1.34 g	13.36 g 0.25 g 0.80 g	15.99 g 0.10 g 0.88 g	21.26 g 1.50 g 0.07 g	15.46 g 0.85 g 0.35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,5,6,8,15	1,6,7,15	1,7,15		7

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Méz, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1], Méz, Margarin	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Margarin, Csirkemell sonka
		Energia: 252.34 Kcal / 1,054.78 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 KJ	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.22 g5.58 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.95 g4.13 g1.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.84 g6.40 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.75 g4.01 g1.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.13 g4.91 g1.42 g
		SzénhidrátCukorSó43.01 g12.23 g1.27 g	SzénhidrátCukorSó37.45 g13.85 g0.40 g	SzénhidrátCukorSó61.73 g7.05 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó73.38 g19.25 g1.52 g	SzénhidrátCukorSó32.29 g7.19 g1.33 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Csirkepörkölt[1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Rakott zöldbab, Zöldségleves[9]	Csikós sertéstokány tejfehérjementesen[1], Paradicsomleves tojásmentes tésztával [1,9], Párolt rizs
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 680.49 Kcal / 2,844.45 KJ	Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 KJ	Energia: 281.90 Kcal / 1,178.34 KJ	Energia: 647.06 Kcal / 2,704.71 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv17.55 g12.03 g2.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv39.52 g24.77 g3.53 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.31 g16.46 g4.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15.50 g9.40 g1.80 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.52 g19.74 g4.27 g
		SzénhidrátCukorSó58.80 g2.26 g2.32 g	SzénhidrátCukorSó74.17 g0.03 g3.23 g	SzénhidrátCukorSó65.39 g17.90 g1.64 g	SzénhidrátCukorSó33.03 g0.21 g1.98 g	SzénhidrátCukorSó92.62 g13.03 g3.93 g
		1,(12)	1	1	9	1,9
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcsstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 199.72 Kcal / 834.83 KJ	Energia: 254.11 Kcal / 1,062.18 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.60 g8.41 g2.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.93 g4.26 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g8.21 g5.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.44 g12.39 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.11 g5.21 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó32.42 g8.25 g1.69 g	SzénhidrátCukorSó32.09 g7.15 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó40.30 g6.82 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó54.51 g2.99 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó35.61 g0.41 g1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1	1	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Cukrozatlan mandulatej, Méz, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea, Félbarna kenyér[1], Méz, Margarin	Gyümölcsstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 252.34 Kcal / 1,054.78 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 352.44 Kcal / 1,473.20 KJ	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 KJ	Energia: 205.62 Kcal / 859.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.22 g5.58 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.95 g4.13 g1.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.84 g6.40 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.75 g4.01 g1.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.62 g4.85 g1.19 g
		SzénhidrátCukorSó43.01 g12.23 g1.27 g	SzénhidrátCukorSó37.45 g13.85 g0.40 g	SzénhidrátCukorSó61.73 g7.05 g1.48 g	SzénhidrátCukorSó73.38 g19.25 g1.52 g	SzénhidrátCukorSó32.75 g7.57 g1.08 g
		1	1	1	1	1,3,7,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfehérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Burgonyaleves magyaros, Csirkepörkölt [1], Sárgaborsó főzelék[1], Burgonyás kenyér[1]	Erdei gyümölcskrémleves tejfehérjementesen[1], Mediterrán bulgur[1]	Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfehérjementesen[1], Paradicsomleves[1,3], Párolt rizs
		Energia: 421.45 Kcal / 1,761.66 KJ	Energia: 651.33 Kcal / 2,722.56 KJ	Energia: 471.67 Kcal / 1,971.58 KJ	Energia: 318.51 Kcal / 1,331.37 KJ	Energia: 626.68 Kcal / 2,619.52 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv17.55 g12.03 g2.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.92 g23.61 g3.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.31 g16.46 g4.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15.94 g11.34 g2.11 g	FehérjeZsírT.Zsírsv21.79 g18.73 g4.16 g
		SzénhidrátCukorSó58.80 g2.26 g2.32 g	SzénhidrátCukorSó69.89 g0.06 g3.10 g	SzénhidrátCukorSó65.39 g17.90 g1.64 g	SzénhidrátCukorSó37.36 g0.28 g1.75 g	SzénhidrátCukorSó89.57 g12.87 g2.79 g
		1,(12)	1	1	1,3,9	1,3
	Uzsonna	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Gyümölcsstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]
		Energia: 296.15 Kcal / 1,237.91 KJ	Energia: 199.72 Kcal / 834.83 KJ	Energia: 254.11 Kcal / 1,062.18 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 209.71 Kcal / 876.59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.60 g8.41 g2.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.93 g4.26 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.02 g8.21 g5.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv1.44 g12.39 g6.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.11 g5.21 g4.51 g
		SzénhidrátCukorSó32.42 g8.25 g1.69 g	SzénhidrátCukorSó32.09 g7.15 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó40.30 g6.82 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó54.51 g2.99 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó35.61 g0.41 g1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1		1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.