

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Méz, Zsemle[1]	Vaníliás tej rizstejből, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*, Félbarna kenyér[1]	Gyümölcstea, Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea, Tojáskrém tejfelhérjementesen[3,10, (12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 237.74 Kcal / 993.75 KJ	Energia: 172.56 Kcal / 721.30 KJ	Energia: 335.21 Kcal / 1,401.18 KJ	Energia: 356.25 Kcal / 1,489.13 KJ	Energia: 184.75 Kcal / 772.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.72 g 4.48 g 1.14 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	11.38 g 5.63 g 1.67 g	8.75 g 4.01 g 1.00 g	6.25 g 3.68 g 0.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.01 g 12.23 g 1.12 g	37.45 g 13.85 g 0.40 g	59.62 g 5.04 g 1.47 g	71.35 g 17.25 g 1.52 g	30.50 g 5.42 g 1.02 g
		1	1	1	1	1,3,10,(12)
	Tízórai	Alma	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keksz, Gullón Maria[6]
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 54.70 Kcal / 228.65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.16 g 0.16 g 0.00 g	0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.40 g 0.30 g 0.00 g	0.16 g 0.16 g 0.00 g	1.54 g 0.94 g 0.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		2.80 g 0.00 g 0.00 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	12.00 g 0.00 g 0.01 g	2.80 g 0.00 g 0.00 g	11.92 g 2.44 g 0.18 g
		6				
	Ebéd	Bakonyi betyárleves tejfelhérjementesen, Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)	Sárgaborsópüré főzelék [1], Burgonyás kenyér[1], Csirkepörkölt[1]	Csöbenschült karfiol vegán sajttal, Sült sertéskaraj szelet	Rakott zöldbab	Csikós sertéstokány tejfelhérjementesen[1], Párolt rizs
		Energia: 332.70 Kcal / 1,390.69 KJ	Energia: 482.80 Kcal / 2,018.10 KJ	Energia: 448.16 Kcal / 1,873.31 KJ	Energia: 247.18 Kcal / 1,033.21 KJ	Energia: 385.72 Kcal / 1,612.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.42 g 9.55 g 1.88 g	33.81 g 17.49 g 2.71 g	31.80 g 23.72 g 8.47 g	14.14 g 8.49 g 1.70 g	17.40 g 14.14 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.78 g 1.84 g 2.12 g	47.08 g 0.02 g 2.08 g	26.43 g 1.41 g 2.38 g	27.89 g 0.00 g 1.08 g	45.25 g 0.67 g 1.87 g
		1,(12)	1			1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Gyümölcstea, Párizsi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Gyümölcstea, Sonkakrém[6], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Limonádé, Margarin, Mini zsemle[1], Uborka, Violife natúr növényi sajt			Gyümölcstea, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília			Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]		
		Energia: 226.10 Kcal / 945.10 Kj			Energia: 185.87 Kcal / 776.94 Kj			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 Kj			Energia: 302.63 Kcal / 1,264.99 Kj			Energia: 228.63 Kcal / 955.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.99 g	8.41 g	19.96 g	6.62 g	3.77 g	1.09 g	5.03 g	9.68 g	6.73 g	1.05 g	12.10 g	6.24 g	5.12 g	6.68 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.38 g	6.25 g	1.26 g	30.01 g	5.13 g	1.07 g	40.43 g	5.65 g	1.61 g	47.63 g	8.01 g	0.13 g	37.08 g	0.54 g	1.54 g
		1,6			1,6			1						1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Méz, Margarin, Mester gluténmentes pékáru	Vaníliás tej[7,(1)], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Házi húspástétom*[3,10], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Őszibarackos túrókrém* [7,(1)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tojáskrém*[3,7,10,(12)], Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 144.88 Kcal / 605.60 KJ	Energia: 188.02 Kcal / 785.92 KJ	Energia: 161.54 Kcal / 675.24 KJ	Energia: 69.63 Kcal / 291.05 KJ	Energia: 80.12 Kcal / 334.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.19 g7.59 g2.68 g	7.90 g4.88 g2.58 g	7.47 g15.29 g4.65 g	6.53 g4.04 g1.20 g	6.37 g6.39 g1.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		57.73 g21.83 g1.17 g	27.90 g13.60 g0.41 g	46.49 g9.86 g1.06 g	49.41 g12.57 g0.91 g	47.05 g9.97 g1.28 g
		7	7,(1)	3,10	7,(1)	3,7,10,(12)
	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta* Gm, Vegyes vágott savanyúság(12)	Magyaros burgonyaleves gluténmentesen, Sárgaborsó főzelék, Csirkepörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Erdei gyümölcskrémleves gluténmentesen[7,(1)], Mediterrán rizs[1]	Rakott zöldbab[7], Zöldségleves[9]	Paradicsomleves gluténmentesen[9], Csikós sertéstokány gluténmentesen[7], Párolt rizs
		Energia: 527.77 Kcal / 2,206.08 KJ	Energia: 661.67 Kcal / 2,765.78 KJ	Energia: 503.75 Kcal / 2,105.68 KJ	Energia: 412.62 Kcal / 1,724.75 KJ	Energia: 730.33 Kcal / 3,052.78 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17.87 g18.79 g5.32 g	41.91 g27.12 g3.83 g	14.71 g19.39 g6.71 g	15.13 g24.27 g8.66 g	24.71 g28.82 g8.85 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		70.63 g2.87 g3.41 g	85.78 g1.24 g3.53 g	65.57 g17.96 g1.57 g	30.78 g5.51 g1.99 g	90.36 g13.01 g3.67 g
		1,3,7,(12)	1,7	7,9	7,9	
	Uzsonna	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi[5,6,8], Margarin, Retek, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Sonkakrém[6,7], Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Limonádé, Trappista sajt [7], Margarin, Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Körte, Mester Pékség batyu csokoládé/vanília	Kockasajt[7], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ	Energia: 108.87 Kcal / 455.08 KJ	Energia: 132.14 Kcal / 552.35 KJ	Energia: 334.99 Kcal / 1,400.26 KJ	Energia: 32.44 Kcal / 135.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.35 g9.95 g2.33 g	6.97 g9.30 g2.72 g	10.14 g11.35 g4.86 g	1.44 g12.39 g6.24 g	5.69 g4.79 g1.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.72 g10.65 g1.89 g	46.63 g9.65 g1.35 g	45.27 g8.81 g1.35 g	54.51 g2.99 g0.14 g	39.51 g3.25 g1.25 g
		5,6,8	6,7	7	7	



		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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.22 g 5.58 g 1.24 g	2.95 g 4.13 g 1.23 g	11.84 g 6.40 g 1.93 g	8.75 g 4.01 g 1.00 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
		43.01 g 12.23 g 1.27 g	37.45 g 13.85 g 0.40 g	61.73 g 7.05 g 1.48 g	73.38 g 19.25 g 1.52 g	32.75 g 7.57 g 1.08 g
		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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.55 g 12.03 g 2.18 g	38.92 g 23.61 g 3.40 g	16.31 g 16.46 g 4.87 g	15.94 g 11.34 g 2.11 g	21.79 g 18.73 g 4.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58.80 g 2.26 g 2.32 g	69.89 g 0.06 g 3.10 g	65.39 g 17.90 g 1.64 g	37.36 g 0.28 g 1.75 g	89.57 g 12.87 g 2.79 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
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.60 g 8.41 g 2.25 g	6.93 g 4.26 g 1.24 g	5.02 g 8.21 g 5.40 g	1.44 g 12.39 g 6.24 g	5.11 g 5.21 g 4.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.42 g 8.25 g 1.69 g	32.09 g 7.15 g 1.13 g	40.30 g 6.82 g 1.45 g	54.51 g 2.99 g 0.14 g	35.61 g 0.41 g 1.38 g
		1,5,6,8	1,6	1	1	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00105) Diab 20-70-25 gCH	Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,3,7], Krumplis tészta[1], Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Sárgaborsó főzelék[1], Csirkepaprikás [1,7], Burgonyás kenyér[1]			Mediterrán bulgur[1], Zöldségleves[1,3,9]			Daragaluska leves[1,3,9], Rakott zöldbab[1,7], Félbarna kenyér[1]			Paradicsomleves édesítőszer[1,9,15], Csikós sertéstokány[1,7], Párolt rizs		
		Energia: 556.49 Kcal / 2,326.13 Kj			Energia: 713.34 Kcal / 2,981.76 Kj			Energia: 607.95 Kcal / 2,541.23 Kj			Energia: 623.01 Kcal / 2,604.18 Kj			Energia: 608.71 Kcal / 2,544.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.22 g	22.47 g	5.95 g	40.37 g	28.27 g	5.68 g	25.80 g	26.68 g	7.77 g	21.27 g	28.68 g	9.57 g	23.65 g	23.59 g	6.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.48 g	2.66 g	2.78 g	73.50 g	0.57 g	3.18 g	68.22 g	1.12 g	3.01 g	66.91 g	6.01 g	2.14 g	72.65 g	0.84 g	3.74 g
		1,3,7,(12)			1,7			1,3,9			1,3,7,9			1,7,9,15		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.