

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00167) Tejmentes, bölcsi	Reggeli	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Méz, Margarin
		Energia: 177.06 Kcal / 740.11 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 221.75 Kcal / 926.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.70 g3.57 g1.30 g	10.63 g3.68 g0.74 g	6.62 g4.56 g1.14 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.97 g5.07 g0.87 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.24 g	44.46 g20.86 g0.40 g	41.35 g17.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Tízórai	Nektarin	Banán	Körte	Alma	Sárgarépa, friss, Keks, Gullón Maria[6]
		Energia: 46.05 Kcal / 192.49 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
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.78 g0.38 g0.04 g	0.54 g0.04 g0.00 g	0.40 g0.30 g0.00 g	0.16 g0.16 g0.00 g	1.54 g0.94 g0.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		9.81 g0.00 g0.00 g	10.08 g0.00 g0.03 g	12.00 g0.00 g0.01 g	2.80 g0.00 g0.00 g	11.92 g2.44 g0.18 g
						6
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12)	Karalábefőzelék tejfehérjementesen[1], Sült sertéskaraj szelet	Fejtett babfőzelék TejM [1], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Violife sajt szórát tej.
		Energia: 392.63 Kcal / 1,641.19 KJ	Energia: 529.67 Kcal / 2,214.02 KJ	Energia: 218.49 Kcal / 913.29 KJ	Energia: 368.45 Kcal / 1,540.12 KJ	Energia: 476.09 Kcal / 1,990.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.26 g14.39 g2.65 g	18.92 g15.39 g2.68 g	15.11 g11.48 g2.46 g	15.31 g15.09 g3.86 g	18.73 g20.88 g9.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		45.10 g1.34 g2.51 g	76.96 g5.97 g1.71 g	13.15 g2.61 g1.37 g	42.28 g0.02 g3.32 g	51.60 g2.39 g2.14 g
		1	1,3,9,(12)	1	1,(10)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00167) Tejmentes, bölcsi	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta			Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcstea, Kolbászkрем(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Sós perec[1], Cukrozatlan mandulatej		
		Energia: 188.67 Kcal / 788.64 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ			Energia: 224.33 Kcal / 937.70 KJ			Energia: 191.59 Kcal / 800.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.66 g	4.48 g	1.14 g	8.43 g	8.41 g	2.77 g	9.52 g	3.06 g	0.35 g	6.98 g	8.24 g	2.72 g	4.50 g	4.90 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.86 g	0.08 g	1.12 g	29.93 g	5.10 g	1.41 g	29.75 g	5.31 g	1.08 g	29.60 g	5.11 g	1.27 g	30.00 g	0.00 g	1.00 g
1			1			1,3,4,10,(6)			1,(6),(10)			1				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Piros retek, Mester gluténmentes pékáru	Karamell[7], Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Mester gluténmentes pékáru
		Energia: 94.80 Kcal / 396.26 Kj	Energia: 117.91 Kcal / 492.86 Kj	Energia: 107.47 Kcal / 449.22 Kj	Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 Kj	Energia: 85.40 Kcal / 356.97 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.88 g8.62 g2.81 g	9.53 g6.89 g3.27 g	10.09 g7.67 g2.68 g	9.55 g5.63 g3.08 g	7.57 g4.24 g1.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		46.63 g9.54 g1.29 g	51.53 g13.90 g1.10 g	47.34 g9.68 g1.29 g	39.81 g25.51 g0.46 g	51.88 g15.07 g0.91 g
		(6)	7	7	7	7,(1)
	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen(12), Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi ggyümölcsleves gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék GM, Kométa virsli(10), Mester gluténmentes pékáru	Spagetti köret gm., Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Bolognai mártás, Sajt szórat[7]
		Energia: 359.71 Kcal / 1,503.59 Kj	Energia: 802.98 Kcal / 3,356.46 Kj	Energia: 563.98 Kcal / 2,357.44 Kj	Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 Kj	Energia: 661.93 Kcal / 2,766.87 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		26.82 g20.02 g4.22 g	17.48 g24.49 g3.64 g	28.43 g17.24 g4.42 g	16.04 g18.35 g4.21 g	19.55 g29.43 g8.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.54 g3.37 g3.43 g	127.25 g27.68 g2.72 g	70.80 g3.83 g2.01 g	55.97 g1.55 g4.54 g	77.86 g5.40 g5.63 g
		7,9	9,(1),(12)	9,(10)	9,(10)	7,9
	Uzsonna	Tej 1,5%-os[7], MESTER vegán sajtos pogácsa	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcstea, Kolbászkrém[7,(6,10)], Uborka, Mester gluténmentes pékáru	Tej 1,5%-os[7], Gluténmentes sós pereg
		Energia: 248.75 Kcal / 1,039.78 Kj	Energia: 117.09 Kcal / 489.44 Kj	Energia: 80.58 Kcal / 336.82 Kj	Energia: 103.88 Kcal / 434.22 Kj	Energia: 301.92 Kcal / 1,262.03 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.21 g3.78 g1.63 g	8.18 g9.95 g2.85 g	8.60 g5.87 g1.20 g	7.40 g8.88 g3.29 g	10.10 g107.90 g1.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		42.15 g7.20 g1.11 g	46.26 g9.50 g1.61 g	46.13 g9.90 g1.28 g	46.25 g9.70 g1.46 g	34.35 g7.20 g0.15 g
		7	3,4,7,10,(6)	7,(6),(10)	7	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsitalal, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.63 g3.68 g0.74 g	7.12 g5.66 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.39 g	44.46 g20.86 g0.40 g	43.38 g19.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi	Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.
		Energia: 501.14 Kcal / 2,094.77 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 915.93 Kcal / 3,828.59 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.37 g19.27 g3.80 g	22.64 g19.31 g3.35 g	27.77 g42.15 g6.25 g	16.60 g16.77 g4.06 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.95 g1.67 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	104.14 g21.95 g2.07 g	49.53 g0.40 g3.89 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkрем(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	8.43 g8.41 g2.77 g	10.38 g3.44 g0.38 g	7.38 g9.48 g3.14 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.89 g7.36 g1.14 g	31.65 g7.13 g1.37 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00105) Diab 20-70-25 gCH	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt cukormentesen [1,12,15]			Rizi-bizi, Zöldségleves [1,3,9], Sült sertéskaraj szelet			Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Kométa virsli(10), Burgonyás kenyér[1]			Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 596.09 Kcal / 2,491.66 Kj			Energia: 519.83 Kcal / 2,172.89 Kj			Energia: 544.19 Kcal / 2,274.71 Kj			Energia: 567.93 Kcal / 2,373.95 Kj			Energia: 655.61 Kcal / 2,740.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		32.07 g	21.46 g	5.16 g	20.32 g	17.71 g	3.27 g	29.47 g	17.20 g	3.97 g	24.79 g	19.99 g	6.12 g	24.84 g	30.81 g	10.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.13 g	6.43 g	4.03 g	68.43 g	4.48 g	2.09 g	64.97 g	0.47 g	3.16 g	71.40 g	0.92 g	2.73 g	67.13 g	4.87 g	2.95 g
1,3,7,9			1,3,9,12,15			1,3,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.