

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00133) Tejfehérjemen tes diéta Szfv	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Brokkolifőzelék tejfehérjementesen[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], Gombapörkölt[1], Főtt tészta köret[1]										
		Energia: 336.15 Kcal / 1,405.11 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: 475.77 Kcal / 1,988.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		23.96 g	16.91 g	3.53 g	22.64 g	19.31 g	3.35 g	27.77 g	42.15 g	6.25 g	16.60 g	16.77 g	4.06 g	13.44 g	14.66 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.50 g	3.60 g	2.61 g	101.11 g	19.53 g	2.26 g	104.14 g	21.95 g	2.07 g	49.53 g	0.40 g	3.89 g	70.28 g	3.46 g	6.19 g
		1,3,9			1,3,9,(12)			1,3			1,3,9,(10)			1,9		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00156) Gluténmentes diéta Szfv	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Brokkolífőzelék gluténmentesen[7]	Darás metélt gluténmentesen(12), Sertésragu leves[9], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék GM, Kométa virsli(10), Mester gluténmentes pékáru	Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaöret GM Tojm
		Energia: 334.49 Kcal / 1,398.17 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: 505.67 Kcal / 2,113.70 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24.62 g16.91 g3.67 g	17.48 g24.49 g3.64 g	28.43 g17.24 g4.42 g	16.04 g18.35 g4.21 g	8.69 g16.61 g2.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.67 g4.43 g2.61 g	127.25 g27.68 g2.72 g	70.80 g3.83 g2.01 g	55.97 g1.55 g4.54 g	78.48 g4.15 g6.64 g
		7,9	9,(1),(12)	9,(10)	1,7,9	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00158) Tojás és mandulament es Szfv	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1], Brokkolifőzelék [1,7]	Sertésragu leves[9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves [1,7], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék*[1,7], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]
		Energia: 488.04 Kcal / 2,040.01 KJ	Energia: 606.85 Kcal / 2,536.63 KJ	Energia: 606.17 Kcal / 2,533.79 KJ	Energia: 498.69 Kcal / 2,084.52 KJ	Energia: 510.68 Kcal / 2,134.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.96 g17.44 g3.53 g	21.14 g17.98 g3.18 g	27.84 g18.39 g5.07 g	20.78 g18.36 g5.54 g	14.24 g18.58 g4.38 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.21 g6.68 g3.60 g	88.05 g16.20 g2.04 g	79.32 g18.98 g2.11 g	61.77 g0.75 g2.96 g	69.49 g4.89 g3.91 g
		1,7,9	1,9,(12)	1,7	1,7,9,(10)	1,3,7,9

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00162) Tej, tojásmentes Szfv	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Brokkolifőzelék tejfehérjementesen[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet			Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)			Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]		
		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 Kj			Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 Kj			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 Kj			Energia: 431.30 Kcal / 1,802.83 Kj			Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.57 g	16.85 g	3.51 g	22.64 g	19.31 g	3.35 g	28.17 g	16.48 g	3.90 g	16.42 g	17.18 g	4.08 g	13.44 g	14.66 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.22 g	3.48 g	2.61 g	101.11 g	19.53 g	2.26 g	87.09 g	21.93 g	2.01 g	51.92 g	0.37 g	4.42 g	70.28 g	3.46 g	6.19 g
1,9			1,3,9,(12)			1			1,9,(10)			1,9				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00164) Tej-, tojás-, gluténmentes Szfv	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Brokkolifőzelék tejfehérje-, és gluténmentesen			Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen(12), Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves tejfehérje és gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet			Fejtett babfőzelék GM, Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Kométa virsl(10), Mester gluténmentes pékáru			Zellerkrémleves Tejfehérje és gluténmentes[9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret GM Tojm		
		Energia: 328.33 Kcal / 1,372.42 Kj			Energia: 802.98 Kcal / 3,356.46 Kj			Energia: 629.02 Kcal / 2,629.30 Kj			Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 Kj			Energia: 516.49 Kcal / 2,158.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.08 g	16.83 g	3.50 g	17.48 g	24.49 g	3.64 g	28.18 g	16.45 g	3.90 g	16.04 g	18.35 g	4.21 g	8.14 g	15.63 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.73 g	3.50 g	2.62 g	127.25 g	27.68 g	2.72 g	89.09 g	21.95 g	2.01 g	55.97 g	1.55 g	4.54 g	83.82 g	3.80 g	6.64 g
		9			9,(1),(12)			9,(10)			1,9					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00180) Glutén-, tojásmentes Szfv	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Brokkolífőzelék gluténmentesen[7]	Darás metélt gluténmentesen(12), Sertésragu leves[9], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejtett babfőzelék GM, Kométa virsli(10), Mester gluténmentes pékáru	Zellerkrémleves gluténmentes[7,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaöret GM Tojm
		Energia: 334.49 Kcal / 1,398.17 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: 505.67 Kcal / 2,113.70 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		24.62 g16.91 g3.67 g	17.48 g24.49 g3.64 g	28.43 g17.24 g4.42 g	16.04 g18.35 g4.21 g	8.69 g16.61 g2.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.67 g4.43 g2.61 g	127.25 g27.68 g2.72 g	70.80 g3.83 g2.01 g	55.97 g1.55 g4.54 g	78.48 g4.15 g6.64 g
		7,9	9,(1),(12)	9,(10)	1,7,9	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00197) Tej-, tojás-, szójamentes	Ebéd	Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Brokkolifőzelék tejfehérjementesen[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet			Fejtett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)			Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]		
		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 Kj			Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 Kj			Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 Kj			Energia: 431.30 Kcal / 1,802.83 Kj			Energia: 475.77 Kcal / 1,988.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.57 g	16.85 g	3.51 g	22.64 g	19.31 g	3.35 g	28.17 g	16.48 g	3.90 g	16.42 g	17.18 g	4.08 g	13.44 g	14.66 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.22 g	3.48 g	2.61 g	101.11 g	19.53 g	2.26 g	87.09 g	21.93 g	2.01 g	51.92 g	0.37 g	4.42 g	70.28 g	3.46 g	6.19 g
		1,9			1,3,9,(12)			1			1,9,(10)			1,9		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00430) Laktózmentes diéta Szfv	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Brokkolifőzelék laktózmentesen[1]			Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)			Trópusi gyümölcsleves [1], Rántott karajszelet [1,3], Rizi-bizi			Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)			Zellerkrémleves laktózmentes[1,9], Gombapörkölt[1], Főtt tésztaköret[1]		
		Energia: 399.95 Kcal / 1,671.79 Kj			Energia: 630.23 Kcal / 2,634.36 Kj			Energia: 885.28 Kcal / 3,700.47 Kj			Energia: 480.31 Kcal / 2,007.70 Kj			Energia: 653.90 Kcal / 2,733.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.13 g	18.98 g	4.28 g	21.73 g	17.79 g	3.13 g	25.24 g	41.38 g	6.10 g	20.83 g	17.74 g	5.50 g	19.99 g	16.67 g	3.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.57 g	6.74 g	2.99 g	93.68 g	16.19 g	2.03 g	100.97 g	23.43 g	1.86 g	58.65 g	0.76 g	2.42 g	102.66 g	4.61 g	4.35 g
		1,3,9			1,3,9,(12)			1,3			1,3,7,9,(10)			1,9		

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.