

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00103) Diab 20-40-15 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], Fejlett babfőzelék* [1,7], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]
		Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ	Energia: 383.44 Kcal / 1,602.78 KJ	Energia: 417.14 Kcal / 1,743.65 KJ	Energia: 408.06 Kcal / 1,705.69 KJ	Energia: 535.26 Kcal / 2,237.39 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
		22.99 g 17.90 g 4.30 g	16.25 g 13.68 g 2.61 g	26.61 g 15.88 g 3.79 g	18.43 g 17.49 g 5.50 g	21.79 g 26.92 g 9.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.21 g 5.66 g 2.91 g	47.84 g 3.02 g 1.64 g	40.19 g 0.47 g 2.73 g	43.65 g 0.76 g 2.07 g	49.50 g 3.61 g 2.63 g
		1,3,7,9	1,3,9,12,15	1,3,9	1,3,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiórlású kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiórlású kenyér[1]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiórlású kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 151.96 Kcal / 635.19 KJ	Energia: 115.45 Kcal / 482.58 KJ	Energia: 138.75 Kcal / 579.98 KJ	Energia: 88.50 Kcal / 369.93 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
		3.08 g 16.37 g 4.47 g	6.26 g 8.01 g 2.67 g	6.68 g 3.93 g 1.02 g	5.48 g 6.94 g 3.11 g	2.00 g 1.90 g 0.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.86 g 0.00 g 0.99 g	12.99 g 0.10 g 1.06 g	12.86 g 0.50 g 0.73 g	12.98 g 0.30 g 0.91 g	15.00 g 0.00 g 0.43 g
		1,7,(6),(12)	1,15	1,3,4,7,10,15,(6)	1,7,15,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00161) Laktózmentes diéta	Ebéd	Karfiolfőzelék laktózmentesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[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], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Laktózmentes sajt szórat
		Energia: 469.08 Kcal / 1,960.75 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: 598.79 Kcal / 2,502.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.14 g18.27 g4.06 g	21.73 g17.79 g3.13 g	25.24 g41.38 g6.10 g	20.83 g17.74 g5.50 g	26.78 g27.07 g9.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.50 g2.10 g3.49 g	93.68 g16.19 g2.03 g	100.97 g23.43 g1.86 g	58.65 g0.76 g2.42 g	59.61 g2.51 g2.81 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,7,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Riska laktózmentes tej, 1,5%-os, Margarin, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém laktózmentesen[3,4,10, (6)], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Kolbászkrém(6,10), Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós perec[1], Riska laktózmentes tej, 1,5%-os
		Energia: 286.08 Kcal / 1,195.81 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 206.28 Kcal / 862.25 KJ	Energia: 232.71 Kcal / 972.73 KJ	Energia: 289.00 Kcal / 1,208.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.16 g8.98 g5.04 g	8.43 g8.41 g2.77 g	8.87 g4.33 g1.33 g	7.35 g8.08 g2.72 g	10.00 g9.40 g5.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.06 g9.28 g1.23 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.87 g7.55 g1.08 g	31.62 g7.09 g1.31 g	39.20 g9.20 g1.11 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00450) Gluténmentes	Ebéd	Zöldségleves[9], Karfiolfőzelék gluténmentesen[7], Sertéspörkölt, Mester gluténmentes pékáru	Sertésragu leves[9], Darás metélt gluténmentesen(12), Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves gluténmentesen, Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves, civita kiskockával[9], Fejlett 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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		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	Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Mester gluténmentes pékáru	Gyümölcsstea, Kolbászkrem[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.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		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,(6),(10)	7



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	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], Reszeltészta 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, Kolbászkrem(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

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.