

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

|                                       |         | hétfő                                                                                    | kedd                                                                                      | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                                      | péntek                                                                                               |
|---------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00153) Tej-,<br>tojásmentes<br>diéta | Tízórai | 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], 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                                                                     |
|                                       |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                |
|                                       |         | 7.13 g 7.08 g 2.73 g                                                                     | 10.63 g 3.68 g 0.74 g                                                                     | 7.12 g 5.66 g 1.24 g                                                                  | 2.95 g 4.13 g 1.23 g                                                                                           | 4.50 g 3.81 g 1.10 g                                                                                 |
|                                       |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |
|                                       |         | 32.33 g 7.14 g 1.09 g                                                                    | 42.93 g 11.85 g 1.09 g                                                                    | 32.62 g 0.08 g 1.39 g                                                                 | 44.46 g 20.86 g 0.40 g                                                                                         | 43.38 g 19.25 g 0.82 g                                                                               |
|                                       |         | 1,(6)                                                                                    | 1                                                                                         | 1                                                                                     | 1                                                                                                              | 1                                                                                                    |
|                                       | Ebéd    | Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[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], Reszeltészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10) | Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm. |
|                                       |         | Energia: 489.77 Kcal / 2,047.24 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: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ                                                                   |
|                                       |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                |
|                                       |         | 27.98 g 19.21 g 3.78 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                                                                                         | 22.07 g 28.32 g 10.20 g                                                                              |
|                                       |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |
|                                       |         | 50.67 g 1.55 g 3.67 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                                                                                          | 75.30 g 3.83 g 5.66 g                                                                                |
|                                       |         | 1,9                                                                                      | 1,3,9,(12)                                                                                | 1                                                                                     | 1,9,(10)                                                                                                       | 1,9                                                                                                  |
|                                       | Uzsonna | Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin                                              | Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta               | Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, 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: 189.90 Kcal / 793.78 KJ                                                      | Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ                                                                             | Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ                                                                     |
|                                       |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                |
|                                       |         | 6.16 g 5.58 g 1.24 g                                                                     | 8.43 g 8.41 g 2.77 g                                                                      | 6.94 g 3.66 g 0.87 g                                                                  | 7.38 g 9.48 g 3.14 g                                                                                           | 5.00 g 6.00 g 2.10 g                                                                                 |
|                                       |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  |
|                                       |         | 30.86 g 0.08 g 1.27 g                                                                    | 31.96 g 7.10 g 1.41 g                                                                     | 31.28 g 7.13 g 1.03 g                                                                 | 31.65 g 7.13 g 1.37 g                                                                                          | 30.00 g 0.00 g 1.15 g                                                                                |
|                                       |         | 1                                                                                        | 1                                                                                         | 1,4,(6)                                                                               | 1,(6),(10)                                                                                                     | 1                                                                                                    |



|                                      |         | hétfő                                                                                        | kedd                                                                                     | szerda                                                                          | csütörtök                                                                                                        | péntek                                                                                 |
|--------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| (00185)<br>Gluténmentes<br>diéta, Mv | Tízórai | Gyümölcsstea, Kenőmájás (6), Zöldpaprika, Mester gluténmentes pékáru                         | Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin, Jégsaláta, Mester gluténmentes pékáru            | Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Piros retek, Mester gluténmentes pékáru | Gyümölcsstea, Kolbászkrem[7,(6,10)], Uborka, Mester gluténmentes pékáru                                          | Gyümölcsstea, Vaníliás túrókrém[7,(1)], Mester gluténmentes pékáru                     |
|                                      |         | Energia: 103.13 Kcal / 431.08 KJ                                                             | Energia: 137.67 Kcal / 575.46 KJ                                                         | Energia: 107.97 Kcal / 451.31 KJ                                                | Energia: 122.60 Kcal / 512.47 KJ                                                                                 | Energia: 101.83 Kcal / 425.65 KJ                                                       |
|                                      |         | FehérjeZsírT.Zsírsv6.89 g8.62 g2.81 g                                                        | FehérjeZsírT.Zsírsv8.97 g10.94 g3.22 g                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv10.22 g6.45 g1.34 g                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv7.86 g9.81 g3.72 g                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv8.07 g4.51 g1.46 g                                                  |
|                                      |         | SzénhidrátCukorSó48.69 g11.55 g1.29 g                                                        | SzénhidrátCukorSó48.35 g11.51 g1.73 g                                                    | SzénhidrátCukorSó50.05 g11.98 g1.45 g                                           | SzénhidrátCukorSó48.38 g11.75 g1.53 g                                                                            | SzénhidrátCukorSó54.85 g17.89 g0.92 g                                                  |
|                                      |         | (6)                                                                                          |                                                                                          | 3,4,7,10,(6)                                                                    | 7,(6),(10)                                                                                                       | 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.Zsírsv26.82 g20.02 g4.22 g                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv17.48 g24.49 g3.64 g                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv28.43 g17.24 g4.42 g                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv16.04 g18.35 g4.21 g                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv19.55 g29.43 g8.71 g                                                |
|                                      |         | SzénhidrátCukorSó41.54 g3.37 g3.43 g                                                         | SzénhidrátCukorSó127.25 g27.68 g2.72 g                                                   | SzénhidrátCukorSó70.80 g3.83 g2.01 g                                            | SzénhidrátCukorSó55.97 g1.55 g4.54 g                                                                             | SzénhidrátCukorSó77.86 g5.40 g5.63 g                                                   |
|                                      |         | 7,9                                                                                          | 9,(1),(12)                                                                               |                                                                                 | 9,(10)                                                                                                           | 7,9                                                                                    |
|                                      | Uzsonna | Tej 1,5%-os[7], Margarin, Mester gluténmentes pékáru                                         | Gyümölcsjoghurt[7], Mester gluténmentes pékáru                                           | MESTER Fahéjas csiga                                                            | Karamell[7], Allergénmentes kalács                                                                               | Tej 1,5%-os[7], Gluténmentes sós pereg                                                 |
|                                      |         | Energia: 118.89 Kcal / 496.96 KJ                                                             | Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ                                                         | Energia: 269.00 Kcal / 1,124.42 KJ                                              | Energia: 296.22 Kcal / 1,238.20 KJ                                                                               | Energia: 325.00 Kcal / 1,358.50 KJ                                                     |
|                                      |         | FehérjeZsírT.Zsírsv10.78 g8.34 g3.18 g                                                       | FehérjeZsírT.Zsírsv9.69 g8.13 g3.41 g                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsv1.10 g5.90 g4.30 g                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv11.20 g6.38 g3.58 g                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv11.75 g108.65 g2.00 g                                               |
|                                      |         | SzénhidrátCukorSó47.98 g12.08 g1.22 g                                                        | SzénhidrátCukorSó60.75 g24.85 g1.39 g                                                    | SzénhidrátCukorSó43.70 g6.90 g0.10 g                                            | SzénhidrátCukorSó48.21 g33.91 g0.51 g                                                                            | SzénhidrátCukorSó36.75 g9.60 g0.20 g                                                   |
|                                      |         | 7                                                                                            | 7                                                                                        |                                                                                 | 7                                                                                                                | 7                                                                                      |

Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.