



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Paprikás szalámi(1,7), Minimargarin, Kígyóborka, Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj [7], Paradicsom, Tea			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej [7]			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea		
		Energia: 283.22 Kcal / 1,183.86 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ			Energia: 331.86 Kcal / 1,387.17 KJ			Energia: 313.28 Kcal / 1,309.51 KJ			Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.06 g	10.22 g	3.23 g	5.00 g	8.65 g	4.08 g	11.17 g	13.44 g	4.07 g	11.60 g	12.13 g	4.33 g	4.64 g	7.49 g	2.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.29 g	11.99 g	0.78 g	29.61 g	0.00 g	0.40 g	40.65 g	15.72 g	2.30 g	38.95 g	0.00 g	0.96 g	60.70 g	31.19 g	0.50 g	
	Ebéd	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Burgonyafőzelék [1,7,12,15], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karlábékrémleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4], Reszelt sajt [7]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Bácskai rizshús , Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Amerikai kukoricaleves[12, (9)], Csirkecombfilé pörkölt , Fodros metélt [1], Gyümölcs		
		Energia: 677.62 Kcal / 2,832.45 KJ			Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 KJ			Energia: 764.11 Kcal / 3,193.98 KJ			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 KJ			Energia: 689.47 Kcal / 2,881.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.83 g	34.07 g	9.01 g	32.05 g	23.93 g	6.04 g	24.20 g	30.65 g	8.57 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	34.60 g	16.52 g	2.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	70.56 g	0.00 g	2.18 g	76.08 g	8.25 g	2.55 g	95.51 g	1.33 g	2.08 g	82.14 g	20.94 g	1.62 g	98.69 g	1.26 g	2.01 g	
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros túrókrém[7,(1)], Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Mozaik felvágott[1,3,6,7,9,10], Kígyóborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika		
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ			Energia: 215.40 Kcal / 900.37 KJ			Energia: 165.55 Kcal / 692.00 KJ			Energia: 233.96 Kcal / 977.95 KJ			Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.63 g		3.71 g	1.19 g	6.08 g	7.97 g	2.28 g	7.06 g	1.70 g	0.88 g	5.67 g	9.93 g	2.82 g	4.48 g	21.46 g	5.91 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.80 g	0.00 g	0.64 g	29.44 g	0.00 g	0.76 g	30.20 g	0.00 g	0.57 g	30.13 g	0.00 g	0.85 g	29.68 g	0.00 g	0.70 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05618) Ét. tejmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csemege szalámi, Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Paradicsom, Citromos tea			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea		
		Energia: 331.31 Kcal / 1,384.88 Kj			Energia: 308.19 Kcal / 1,288.23 Kj			Energia: 331.86 Kcal / 1,387.17 Kj			Energia: 311.52 Kcal / 1,302.15 Kj			Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.67 g	15.68 g	5.41 g	7.97 g	12.61 g	3.92 g	11.17 g	13.44 g	4.07 g	7.97 g	13.45 g	4.36 g	4.64 g	7.49 g	2.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.63 g 8.99 g 1.10 g			40.18 g 8.99 g 1.10 g			40.65 g 15.72 g 2.30 g			39.13 g 8.99 g 1.16 g			60.70 g 31.19 g 0.50 g			
	Ebéd	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karatlábékrémleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4]			Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Fodros metélt[1], mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 Kj			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 Kj			Energia: 708.16 Kcal / 2,960.11 Kj			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 Kj			Energia: 893.13 Kcal / 3,733.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.24 g	33.86 g	8.96 g	26.51 g	18.31 g	2.47 g	23.44 g	28.97 g	7.95 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	32.27 g	22.71 g	4.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	92.24 g 0.00 g 2.38 g			75.76 g 8.25 g 2.06 g			86.71 g 1.33 g 2.07 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			137.80 g 21.24 g 1.16 g			
Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncs felvágott (1,6,7), Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika			
	Energia: 189.08 Kcal / 790.35 Kj			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 Kj			Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 Kj			Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 Kj			Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.63 g	3.71 g	1.19 g	8.78 g	8.78 g	2.53 g	8.78 g	14.12 g	4.55 g	8.38 g	12.85 g	4.27 g	4.48 g	21.46 g	5.91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.80 g 0.00 g 0.64 g			29.80 g 0.00 g 1.16 g			30.70 g 0.00 g 1.34 g			30.29 g 0.00 g 1.11 g			29.68 g 0.00 g 0.70 g				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Paprikás szalámi(1,7), Zöldpaprika, Gyümölcs tea kf.			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Baromfi párizsi (7), Paradicsom, Citromos tea			Kifli[1,6,(5,8,9,10,11,12)], Főtt virsli, Ketchup(1), Gyümölcs tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Olasz felvágott, Citromos tea			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Méz, Citromos tea		
		Energia: 276.85 Kcal / 1,157.23 KJ			Energia: 308.19 Kcal / 1,288.23 KJ			Energia: 331.86 Kcal / 1,387.17 KJ			Energia: 311.52 Kcal / 1,302.15 KJ			Energia: 331.32 Kcal / 1,384.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.44 g	10.31 g	3.23 g	7.97 g	12.61 g	3.92 g	11.17 g	13.44 g	4.07 g	7.97 g	13.45 g	4.36 g	4.64 g	7.49 g	2.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.10 g 8.99 g 0.78 g			40.18 g 8.99 g 1.10 g			40.65 g 15.72 g 2.30 g			39.13 g 8.99 g 1.16 g			60.70 g 31.19 g 0.50 g			
	Ebéd	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karábékremleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4]			Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Fodros metélt[1], mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 KJ			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 KJ			Energia: 708.16 Kcal / 2,960.11 KJ			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 KJ			Energia: 893.13 Kcal / 3,733.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.24 g	33.86 g	8.96 g	26.51 g	18.31 g	2.47 g	23.44 g	28.97 g	7.95 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	32.27 g	22.71 g	4.41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	92.24 g 0.00 g 2.38 g			75.76 g 8.25 g 2.06 g			86.71 g 1.33 g 2.07 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			137.80 g 21.24 g 1.16 g			
Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Májkrém			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Csirkemell sonka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Löncs felvágott (1,6,7), Zöldpaprika			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Zöldpaprika			
	Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ			Energia: 235.02 Kcal / 982.38 KJ			Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ			Energia: 271.87 Kcal / 1,136.42 KJ			Energia: 331.93 Kcal / 1,387.47 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.63 g	3.71 g	1.19 g	8.78 g	8.78 g	2.53 g	8.78 g	14.12 g	4.55 g	8.38 g	12.85 g	4.27 g	4.48 g	21.46 g	5.91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.80 g 0.00 g 0.64 g			29.80 g 0.00 g 1.16 g			30.70 g 0.00 g 1.34 g			30.29 g 0.00 g 1.11 g			29.68 g 0.00 g 0.70 g				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai	Gluténm. kenyér, Minimargarin, Paprikás szalámi(1,7), Kígyóuborka, Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Teavaj[7], Paradicsom, Tej 2 dl[7]			Glutén mentes kenyér, Főtt vörslí, Ketchup(1), Gyümölcs tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej [7]			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Méz, Citromos tea		
		Energia: 343.64 Kcal / 1,436.42 KJ			Energia: 436.64 Kcal / 1,825.16 KJ			Energia: 357.29 Kcal / 1,493.47 KJ			Energia: 373.70 Kcal / 1,562.07 KJ			Energia: 391.74 Kcal / 1,637.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.39 g	15.51 g	3.74 g	7.65 g	23.36 g	8.16 g	8.11 g	16.31 g	3.85 g	7.93 g	17.42 g	4.84 g	0.97 g	12.78 g	2.62 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	47.88 g 15.24 g 0.42 g			47.23 g 3.25 g 0.31 g			43.40 g 18.09 g 1.65 g			45.54 g 3.25 g 0.60 g			67.29 g 34.44 g 0.14 g			
	Ebéd	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12]			Karatlábékrémleves[12], Bolognai tészta másképp Glum.[4], Reszelt sajt [7]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Bácskai rizshús , Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Gluténm. metélt, mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 709.11 Kcal / 2,964.08 KJ			Energia: 695.12 Kcal / 2,905.60 KJ			Energia: 764.11 Kcal / 3,193.98 KJ			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 KJ			Energia: 903.01 Kcal / 3,774.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.98 g	33.43 g	8.75 g	26.29 g	24.67 g	6.31 g	24.20 g	30.65 g	8.57 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	25.77 g	21.82 g	4.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	63.08 g 0.00 g 1.98 g			89.50 g 8.25 g 2.50 g			95.51 g 1.33 g 2.08 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			147.80 g 21.24 g 1.29 g			
Uzsonna	Abonett[6,(5)], Májkrém			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Csirkemell sonka			Abonett[6,(5)], Magyaros túrókrém[7,(1)], Zöldpaprika			Hamlett, Minimargarin, Mozaik felvágott [1,3,6,7,9,10], Kígyóuborka			Abonett[6,(5)], Zöldf. sajtkrém[7]			
	Energia: 84.90 Kcal / 354.88 KJ			Energia: 128.52 Kcal / 537.21 KJ			Energia: 61.37 Kcal / 256.53 KJ			Energia: 132.88 Kcal / 555.44 KJ			Energia: 98.11 Kcal / 410.10 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	4.87 g	3.61 g	1.04 g	4.07 g	8.04 g	2.16 g	4.30 g	1.60 g	0.73 g	2.21 g	9.70 g	2.64 g	4.41 g	4.01 g	2.34 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
7.64 g 0.00 g 0.32 g			9.28 g 0.00 g 0.48 g			7.04 g 0.00 g 0.25 g			8.30 g 0.00 g 0.45 g			10.62 g 0.00 g 0.37 g				

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

