



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00164) Olajos mag lencse 3* Óvi	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, 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, Eidámi sajt[7], Jégcsapretek , Tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Teavaj[7], zöldpaprika, Kakaó 2 dl [7,(1,5)]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Magyaros vajkrém házi[7,(1)], Gyümölcs tea
		Energia: 244.90 Kcal / 1,023.68 Kj	Energia: 336.88 Kcal / 1,408.16 Kj	Energia: 243.28 Kcal / 1,016.91 Kj	Energia: 370.83 Kcal / 1,550.07 Kj	Energia: 261.03 Kcal / 1,091.11 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.12 g5.28 g1.99 g	12.80 g14.13 g5.08 g	7.71 g10.45 g3.90 g	9.72 g14.81 g7.30 g	5.09 g8.08 g3.88 g
	Ebéd	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.94 g12.53 g0.74 g	39.16 g0.00 g1.18 g	29.49 g0.00 g0.74 g	48.95 g11.49 g0.61 g	41.60 g11.99 g0.48 g
		Zellerkrémleves [9,12], Pusztapörkölt[12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldborsóleves , Mézes- mustáros csirkeragu[10,(12)], Párolt rizs	Nyári zöldségleves , Zöldbabfőzelék [12], Húspogácsa, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs	Olasz paradicsomleves, betűtészta[1], Sütőben sült hal[1,4,(3,6,7,10,11)], Petrezselymes burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12], spagett[1], Milánói szaft, Őszibarack
		Energia: 632.19 Kcal / 2,642.55 Kj	Energia: 612.63 Kcal / 2,560.79 Kj	Energia: 794.37 Kcal / 3,320.47 Kj	Energia: 663.57 Kcal / 2,773.72 Kj	Energia: 688.45 Kcal / 2,877.72 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g13.77 g2.45 g	34.85 g10.92 g1.25 g	31.24 g40.49 g10.46 g	29.88 g17.76 g2.74 g	27.35 g22.73 g4.79 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		96.35 g2.35 g1.89 g	92.77 g12.04 g2.42 g	73.44 g0.00 g2.26 g	99.73 g19.98 g3.27 g	94.02 g6.26 g1.71 g
		Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Sajtkrém[7], Lilahagyma	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott [6], Kígyóuborka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Miniméz	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa sonka (1,6,7)	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcsjoghurt[7]
		Energia: 178.74 Kcal / 747.13 Kj	Energia: 237.41 Kcal / 992.37 Kj	Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 Kj	Energia: 219.87 Kcal / 919.06 Kj	Energia: 242.58 Kcal / 1,013.98 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.04 g3.24 g2.01 g	5.98 g10.44 g3.61 g	4.36 g7.43 g2.11 g	6.68 g8.11 g2.38 g	7.75 g4.05 g2.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.13 g0.00 g0.60 g	29.53 g0.00 g0.86 g	45.40 g16.20 g0.50 g	29.68 g0.00 g0.86 g	43.19 g8.50 g0.71 g



(05618) Ét.
tejmentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízék májas, Citromos 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)], Snidlinges margarinkrém, Jégcsapretek, Barackos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Parasztkolbász krém[10,(12)], Zöldpaprika, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 233.58 Kcal / 976.36 Kj	Energia: 335.12 Kcal / 1,400.80 Kj	Energia: 312.91 Kcal / 1,307.96 Kj	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 Kj	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.95 g5.25 g1.99 g	9.17 g15.45 g5.11 g	5.13 g14.55 g4.03 g	9.95 g12.04 g4.35 g	4.85 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.24 g9.53 g0.74 g	39.34 g8.99 g1.38 g	40.31 g8.99 g0.61 g	37.26 g6.99 g0.91 g	37.26 g6.99 g0.60 g
	Ebéd	Zellerkrémleves [9,12], Paprikásburgonya [12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldborsóleves , Mézes- mustáros csirkeragu[10,(12)], Párolt rizs	Nyári zöldségleves [1,9], Zöldbabfőzelék [12], Húspogácsa, Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Olasz paradicsomleves[1], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12], Milánói spagetti másképp[1, (6,7)], Ózibarack
		Energia: 665.34 Kcal / 2,781.12 Kj	Energia: 655.13 Kcal / 2,738.44 Kj	Energia: 820.29 Kcal / 3,428.81 Kj	Energia: 600.43 Kcal / 2,509.80 Kj	Energia: 662.88 Kcal / 2,770.84 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.61 g22.02 g4.80 g	35.25 g13.72 g1.57 g	31.74 g41.96 g10.56 g	28.68 g18.50 g2.81 g	30.28 g21.96 g5.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.65 g2.35 g2.99 g	96.64 g12.04 g2.03 g	76.73 g0.00 g1.83 g	83.83 g14.99 g3.11 g	86.44 g3.76 g2.35 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Pulykasonka [6], Lilahagyma	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka	Kakaós csiga Tejm.[1]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa íz sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Áfonyás minidzsem
		Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 Kj	Energia: 273.67 Kcal / 1,143.94 Kj	Energia: 216.80 Kcal / 906.22 Kj	Energia: 222.72 Kcal / 930.97 Kj	Energia: 270.32 Kcal / 1,129.94 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.64 g9.86 g2.95 g	7.78 g13.45 g5.11 g	3.04 g11.20 g5.68 g	7.28 g8.23 g2.43 g	4.67 g7.65 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.05 g0.00 g1.55 g	30.02 g0.00 g1.23 g	27.20 g0.43 g0.60 g	29.50 g0.00 g0.86 g	45.40 g3.13 g0.54 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05619) Ét. laktózmentes	Tízórai	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Kedvenc ízek májas, Citromos 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, Laktózmentes sajt[7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Parasztkolbász krém[10,(12)], Zöldpaprika, Citromos tea	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Zöldfűszeres margarinkrém, Paradicsom, Gyümölcs tea kf.
		Energia: 233.58 Kcal / 976.36 KJ	Energia: 335.12 Kcal / 1,400.80 KJ	Energia: 317.52 Kcal / 1,327.23 KJ	Energia: 299.12 Kcal / 1,250.32 KJ	Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		6.95 g5.25 g1.99 g	9.17 g15.45 g5.11 g	10.23 g13.10 g5.69 g	9.95 g12.04 g4.35 g	4.85 g14.53 g4.02 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.24 g9.53 g0.74 g	39.34 g8.99 g1.38 g	39.30 g8.99 g1.00 g	37.26 g6.99 g0.91 g	37.26 g6.99 g0.60 g
	Ebéd	Zellerkrémleves [9,12], Paprikásburgonya [12], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Karfiolleves , Mézes- mustáros csirkeragu[10,(12)], Párolt rizs	Nyári zöldségleves [1,9], Zöldbabfőzelék [12], Húspogácsa, Csoki kocka [1,3,6,15,(5,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Olasz paradicsomleves[1], Sütőben sült hal[1,4, (3,6,7,10,11)], Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]	Bugaci húsgaluskaleves[12], Milánói spagetti másképp[1, (6,7)], Őszibarack
		Energia: 665.34 Kcal / 2,781.12 KJ	Energia: 565.12 Kcal / 2,362.20 KJ	Energia: 957.05 Kcal / 4,000.47 KJ	Energia: 600.43 Kcal / 2,509.80 KJ	Energia: 662.88 Kcal / 2,770.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.61 g22.02 g4.80 g	29.60 g14.12 g1.66 g	35.55 g54.38 g14.61 g	28.68 g18.50 g2.81 g	30.28 g21.96 g5.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		92.65 g2.35 g2.99 g	79.18 g5.55 g2.05 g	78.70 g0.00 g2.14 g	83.83 g14.99 g3.11 g	86.44 g3.76 g2.35 g
	Uzsonna	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Pulykasonka [6], Lilahagyma	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka	Kakaós csiga Tejm.[1]	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Kométa íz sonka	Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Minimargarin, Barackos dzsem (12)
		Energia: 260.99 Kcal / 1,090.94 KJ	Energia: 273.67 Kcal / 1,143.94 KJ	Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ	Energia: 222.72 Kcal / 930.97 KJ	Energia: 267.97 Kcal / 1,120.11 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.64 g9.86 g2.95 g	7.78 g13.45 g5.11 g	3.04 g11.20 g5.68 g	7.28 g8.23 g2.43 g	4.38 g7.43 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.05 g0.00 g1.55 g	30.02 g0.00 g1.23 g	27.20 g0.43 g0.60 g	29.50 g0.00 g0.86 g	45.33 g16.13 g0.51 g



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05620) Ét. Glutén diéta	Tízórai															
		Gluténm. kenyér, Kedvenc ízek májas, Citromos tea			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Olasz felvágott, Forralt tej [7]			Gluténm. kenyér, Minimargarin, Óvári sajt[7,(1)], Jégcsapretek, Barackos tea			Gluténm. kenyér, Teavaj [7], zöldpaprika, Kakaó [7,(1,5)]			Gluténm. kenyér, Magyaros vajkrém[7], Gyümölcs tea kf.		
		Energia: 285.46 Kcal / 1,193.22 KJ			Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 KJ			Energia: 381.90 Kcal / 1,596.34 KJ			Energia: 405.61 Kcal / 1,695.45 KJ			Energia: 267.56 Kcal / 1,118.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.25 g	10.53 g	2.50 g	9.81 g	22.32 g	5.75 g	9.76 g	18.30 g	6.10 g	7.17 g	16.57 g	6.11 g	1.13 g	9.78 g	2.65 g
	Ebéd	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		43.77 g			46.81 g			43.82 g			56.01 g			43.10 g		
		10.78 g			3.25 g			10.24 g			13.24 g			10.24 g		
	Uzsonna	Zellerkrémleves [6,9,12, (1,7)], Paprikás burgonya [12], Csemege uborka[10, (12)]			Zöldborsóleves , Mézes-mustáros csirkeragu[10,(12)], Párolt rizs			Nyári zöldségleves , Zöldbabfőzelék [12], Húspogácsa, Gyümölcs			Paradicsomleves[9], Sütőben sült hal Glu.[4, (1,3,6,7,10,11)], Petr. burgonya [12], Vegyes vágott [10,(12)]			Bugaci húsgaluskaleves[12], Milánói spagetti másképp (1,6,7), Őszibarack		
		Energia: 591.63 Kcal / 2,473.01 KJ			Energia: 625.08 Kcal / 2,612.83 KJ			Energia: 657.16 Kcal / 2,746.93 KJ			Energia: 640.34 Kcal / 2,676.62 KJ			Energia: 702.55 Kcal / 2,936.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.78 g	25.12 g	9.19 g	34.99 g	11.85 g	1.35 g	27.46 g	39.60 g	10.10 g	28.00 g	17.22 g	2.68 g	24.40 g	22.66 g	5.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.03 g			93.64 g			46.15 g			90.27 g			98.20 g			
	1.33 g			9.55 g			0.00 g			19.98 g			3.76 g			
	3.13 g			1.74 g			2.18 g			2.54 g			2.39 g			
	Hamlett, Sajtkrém[7], zöldpaprika			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Zöldséges felvágott[6], Kígyóuborka			Abonett[6,(5)], Minimargarin, Miniméz			Hamlett, Minimargarin, Kométa ízes sonka			Abonett[6,(5)], Gyümölcsjoghurt[7]			
	Energia: 95.62 Kcal / 399.69 KJ			Energia: 163.79 Kcal / 684.64 KJ			Energia: 180.87 Kcal / 756.04 KJ			Energia: 121.64 Kcal / 508.46 KJ			Energia: 155.70 Kcal / 650.83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	3.53 g	4.46 g	2.73 g	4.67 g	11.52 g	3.99 g	2.35 g	7.50 g	1.99 g	3.82 g	8.00 g	2.25 g	5.74 g	4.12 g	2.05 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
9.64 g			9.70 g			25.24 g			7.67 g			23.03 g				
0.00 g			0.00 g			16.20 g			0.00 g			8.50 g				
0.30 g			0.71 g			0.22 g			0.46 g			0.43 g				

Nyomokban moggyorót, dióféléleket szezámagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

