

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2026.06.01.

Kedd

2026.06.02.

Szerda

2026.06.03.

Csütörtök

2026.06.04.

Péntek

2026.06.05.

Tízórai

-Forrócsoki (E:284,3 ZS:9,2 T:165,3 F:9,5 CH:22,7 C:24,1 S:0,4) (L)
 -Kakaós foszlós kalács (E:347,0 ZS:7,5 T:0,0 F:9,0 CH:59,5 C:0,0 S:0,4) (G, L, T)

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
 -Sajtkrém,natúr (E:63,7 ZS:1,8 T:3,2 F:2,9 CH:0,3 C:1,7 S:0,4) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
 -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
 -Soproni felvágott (E:133,0 ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4 C:0,4 S:0,8)
 -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
 -Korpás kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G)
 -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsle, feketebibizlis (E:107,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:9,5 C:17,1 S:0,0)
 -Cheddar jellegű szendvics sajt szelet (E:45,2 ZS:4,6 T:0,0 F:0,0 CH:0,9 C:0,0 S:0,2) (L, M)
 -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
 -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
 -Füstölt pulykapárizsi (E:106,0 ZS:5,8 T:3,3 F:5,5 CH:0,7 C:0,1 S:1,0)
 -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
 -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:631,0, ZS:16,7, T:165,3, F:18,5, CH:82,2, C:24,1, Ca:300,0

S:1,5, E:413,0, ZS:6,0, T:3,2, F:16,5, CH:59,5, C:6,2, Ca:362,5

S:2,4, E:631,0, ZS:27,8, T:12,0, F:25,0, CH:64,4, C:14,6, Ca:378,0

S:1,4, E:513,0, ZS:14,7, T:2,0, F:14,0, CH:50,4, C:21,5, Ca:175,0

S:2,6, E:637,0, ZS:24,2, T:10,7, F:28,0, CH:56,7, C:18,6, Ca:530,0

Ebéd

-Daragaluska leves,zöldséges (E:119,8 ZS:3,4 T:2,5 F:2,5 CH:14,0 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T, L)
 -Sült kolbász (E:279,3 ZS:23,8 T:0,1 F:16,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,3)
 -Sárgaborsó főzelék (E:529,1 ZS:8,2 T:2,2 F:30,1 CH:79,3 C:3,9 S:2,2) (G, L)
 -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Répatorta kocka (E:193,4 ZS:4,6 T:0,9 F:3,3 CH:15,9 C:16,2 S:0,5) (G, L, F, Z)

-Frankfurti leves (E:279,1 ZS:11,0 T:6,3 F:9,7 CH:27,2 C:1,4 S:1,4) (G, L, Z)
 -Csokitöltelikes gombóc (E:1050,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, F, O, D)
 -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Paraj krémleves (E:112,8 ZS:2,8 T:3,1 F:2,7 CH:6,5 C:1,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M)
 -Kínai édes-savanyú csirke (E:265,2 ZS:16,1 T:1,6 F:23,7 CH:11,1 C:5,9 S:1,8) (G, O, Z)
 -Sült tészta (E:441,8 ZS:4,5 T:1,0 F:13,2 CH:79,0 C:4,5 S:1,0) (G, O)
 -Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

-Tojásleves (E:70,7 ZS:4,0 T:0,4 F:2,4 CH:5,5 C:0,1 S:1,0) (T, G, Z)
 -Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
 -Paradicsomos káposztafőzelék (E:287,4 ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9 C:4,5 S:1,6) (G)
 -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

-Tejfölös karfiolleves (E:157,2 ZS:8,0 T:4,0 F:4,4 CH:16,9 C:1,3 S:2,0) (L, G, T, Z)
 -Majorannás csirke tokány (E:237,7 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,4 C:0,8 S:1,0) (G, L)
 -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
 -Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Herkules szalámi (E:196,1 ZS:8,4 T:5,1 F:5,7 CH:0,2 C:0,1 S:1,0)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,2, E:548,0, ZS:18,3, T:7,1, F:19,2, CH:38,8, C:4,5, Ca:179,0

-Sajtos pogácsa,db (E:184,8 ZS:1,3 T:1,7 F:5,9 CH:29,2 C:2,8 S:1,3) (G, L, T)

-Gyümölcspép (E:87,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:16,4 S:0,0)

S:1,3, E:272,0, ZS:1,4, T:1,7, F:6,2, CH:32,9, C:19,2, Ca:0,0

-Áfonya lekvár (E:54,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:0,0 C:12,8 S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:351,0, ZS:4,1, T:0,0, F:13,2, CH:62,4, C:17,1, Ca:176,0

-Tepertőkrém,házi (E:94,7 ZS:10,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,2) (M)

-Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G)

-Jégcsap retek (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:304,0, ZS:10,7, T:0,0, F:6,7, CH:42,8, C:0,0, Ca:27,0

-Gyümölcsjoghurt (E:222,0 ZS:6,0 T:0,0 F:10,5 CH:30,9 C:19,5 S:0,0) (L)

-Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:359,0, ZS:6,6, T:0,4, F:15,1, CH:56,8, C:19,5, Ca:191,4

Összesen

S:7,8, E:2 430,0, ZS:75,6, T:178,0, F:94,2, CH:256,2, C:48,9, Ca:668,5

S:5,7, E:2 189,0, ZS:18,8, T:11,1, F:37,5, CH:171,3, C:26,8, Ca:471,7

S:7,6, E:1 887,0, ZS:55,4, T:17,7, F:78,4, CH:246,2, C:43,4, Ca:681,1

S:6,8, E:1 507,0, ZS:49,4, T:4,1, F:54,9, CH:165,6, C:26,2, Ca:290,0

S:7,5, E:1 935,0, ZS:51,9, T:18,5, F:87,0, CH:250,7, C:40,2, Ca:1 001,2

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámig	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Radnóti konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	<p>-Tejeskávé (E:219,9 ZS:8,4 T:5,4 F:9,2 CH:26,8 C:14,3 S:0,4) (G, L)</p> <p>-Vaníliás csiga (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L)</p>	<p>-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6)</p> <p>-Korpás kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G)</p> <p>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)</p> <p>-Uzsonna sonka (E:62,0 ZS:3,0 T:0,0 F:7,5 CH:1,0 C:0,0 S:1,0)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)</p> <p>-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Baromfipárizsi (E:103,1 ZS:4,8 T:1,7 F:11,1 CH:0,4 C:0,6 S:1,2)</p> <p>-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)</p> <p>-Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G)</p> <p>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tejbedara (E:295,5 ZS:7,3 T:4,5 F:10,3 CH:46,7 C:11,8 S:0,4) (L, G)</p> <p>-Kakaós porcukor szórás (E:65,4 ZS:0,1 T:0,1 F:0,4 CH:15,2 C:0,0 S:0,0)</p>
	S:0,4, E:220,0, ZS:8,4, T:5,4, F:9,2, CH:26,8, C:14,3, Ca:360,0	S:1,7, E:426,0, ZS:7,0, T:4,2, F:14,6, CH:67,7, C:0,8, Ca:18,0	S:2,6, E:593,0, ZS:21,4, T:7,4, F:30,0, CH:57,0, C:18,5, Ca:530,0	S:2,4, E:460,0, ZS:7,6, T:5,6, F:19,4, CH:63,8, C:1,5, Ca:29,0	S:0,4, E:361,0, ZS:7,4, T:4,6, F:10,8, CH:61,9, C:11,8, Ca:305,7

Ebéd	<p>-Fokhagyma leves, reszelt sajttal (E:65,8 ZS:4,5 T:2,0 F:2,9 CH:2,7 C:0,4 S:0,7) (Z, L)</p> <p>-Pirított zsemlekočka,fűszeres (E:114,0 ZS:7,6 T:3,6 F:1,6 CH:9,6 C:0,7 S:0,2) (G, Z, O)</p> <p>-Tarhonyás hús (E:597,4 ZS:11,9 T:1,3 F:34,0 CH:81,6 C:2,1 S:0,5) (G, T, Z)</p> <p>-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)</p> <p>-Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Füstölthúsos bableves (E:513,4 ZS:22,8 T:0,7 F:28,5 CH:44,7 C:1,0 S:3,8) (Z, G, T)</p> <p>-Vargabéles (E:575,3 ZS:18,1 T:5,3 F:23,6 CH:71,3 C:4,1 S:0,2) (L, G, T)</p> <p>-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p>-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Gomba krémleves (E:139,0 ZS:4,5 T:3,4 F:2,6 CH:5,7 C:1,4 S:2,4) (G, L, Z)</p> <p>-Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T)</p> <p>-Bulgur (E:369,4 ZS:5,2 T:0,8 F:12,3 CH:57,2 C:0,4 S:1,2) (G)</p> <p>-Tartármártás (E:221,0 ZS:20,5 T:6,0 F:1,2 CH:4,8 C:2,4 S:0,8) (T, M, L)</p>	<p>-Csontleves, csigatésztával (E:64,0 ZS:0,3 T:0,1 F:2,4 CH:11,8 C:0,4 S:1,2) (Z, G, T)</p> <p>-Párolt sertés szelet (E:216,5 ZS:13,4 T:0,0 F:20,7 CH:1,7 C:0,0 S:1,0)</p> <p>-Sóskamártás (E:287,2 ZS:13,2 T:6,4 F:6,7 CH:33,9 C:3,9 S:1,1) (L, G)</p> <p>-Főtt burgonya (E:282,0 ZS:0,6 T:0,0 F:7,5 CH:55,2 C:0,0 S:0,2)</p> <p>-Fahéjas gabonapehely szelet, Cini-minis (E:125,2 ZS:1,2 T:2,5 F:1,0 CH:10,5 C:11,0 S:0,0) (G, F, O)</p>	<p>-Lebbencsleves (E:174,3 ZS:4,1 T:0,1 F:4,4 CH:27,3 C:0,2 S:1,1) (G, T, Z)</p> <p>-Vadas pulykaragu (E:288,3 ZS:14,3 T:3,0 F:25,1 CH:11,8 C:1,5 S:1,5) (L, Z, G, M)</p> <p>-Tésztaköret (E:401,6 ZS:4,7 T:1,0 F:12,8 CH:74,0 C:2,0 S:0,4) (G, T)</p> <p>-Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)</p>
-------------	---	--	---	---	--

Uzsonna

-Mátrai diákcsemege
(E:151,8 ZS:2,1 T:5,2 F:1,0
CH:0,5 C:0,5 S:0,5)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,7, E:512,0, ZS:12,2, T:7,2, F:14,8,
CH:40,5, C:4,9, Ca:175,0

-Hús pástétom, sonkás
snidlinges (E:62,0 ZS:4,4
T:1,7 F:3,9 CH:1,8 C:0,0
S:0,7)

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4
CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G)

-Saláta levél (E:0,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,6, E:217,0, ZS:6,2, T:2,0, F:9,4,
CH:28,8, C:0,0, Ca:12,7

-Pritamonos vajkrém (E:67,8
ZS:2,1 T:3,9 F:1,6 CH:0,9
C:0,8 S:0,2) (L)

-Sajtos stangli (E:174,4
ZS:1,5 T:2,5 F:7,4 CH:26,6
C:0,5 S:0,5) (G, L)

-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:254,0, ZS:3,7, T:6,4, F:10,1,
CH:29,2, C:1,2, Ca:27,0

-Trappista sajt szelet (E:140,8
ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2
C:0,2 S:0,4) (L)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,6, E:501,0, ZS:21,4, T:9,2, F:23,3,
CH:40,2, C:4,6, Ca:435,0

-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6
T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8
S:0,4) (L)

-Teljes kiőrlésű kifli (E:121,0
ZS:2,2 T:0,3 F:4,1 CH:23,2
C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,3, E:185,0, ZS:3,9, T:3,6, F:6,7,
CH:24,0, C:1,8, Ca:140,0

Összesen

S:4,9, E:1 685,0, ZS:45,6, T:19,6,
F:64,8, CH:200,4, C:25,1, Ca:773,6

S:8,0, E:1 907,0, ZS:54,6, T:12,2,
F:81,2, CH:264,2, C:5,9, Ca:250,1

S:9,1, E:1 952,0, ZS:71,8, T:30,7,
F:83,6, CH:176,8, C:24,7, Ca:715,0

S:7,5, E:1 936,0, ZS:57,8, T:23,9,
F:80,9, CH:217,2, C:21,4, Ca:740,6

S:4,6, E:1 496,0, ZS:34,6, T:12,3,
F:60,5, CH:221,8, C:17,3, Ca:540,4

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	