

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

-Tea citromos" (E:42,3
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér "
(E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0
CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
-Ráma margarin " (E:80,6
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Herkules felvágott" (E:185,2
ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4
C:0,0 S:0,7)
-Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:486,0, ZS:20,7, T:8,3, F:27,3,
CH:40,5, C:0,0, Ca:2,9

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9
T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3
S:0,3)
-Puffasztott rozs tm" (E:2,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4
C:0,2 S:0,0)

S:0,3, E:169,0, ZS:3,9, T:1,1, F:1,4,
CH:33,8, C:13,5, Ca:0,0

-Tea csipkebogyó" (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér "
(E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0
CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
-Körözött tm " (E:56,7
ZS:2,8 T:0,3 F:5,8 CH:1,7
C:1,3 S:0,2)

S:0,4, E:270,0, ZS:5,1, T:0,3, F:24,8,
CH:40,7, C:1,3, Ca:28,6

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9
T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3
S:0,3)
-Tm péksütemény" (E:262,2
ZS:12,6 T:0,0 F:5,4 CH:30,0
C:0,0 S:0,9) (G)

S:1,2, E:429,0, ZS:16,5, T:1,1, F:6,8,
CH:63,4, C:13,3, Ca:0,0

-Tea epres-tejszínes" (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér "
(E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0
CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
-Tojáskrém" (E:646,8
ZS:46,4 T:0,0 F:49,6 CH:3,2
C:0,5 S:1,0) (T, M)
-Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,1, E:860,0, ZS:48,7, T:0,0, F:68,7,
CH:42,3, C:0,5, Ca:140,5

Ebéd

-Minestrone leves" (E:257,1
ZS:6,1 T:0,1 F:25,8 CH:45,6
C:1,0 S:1,1) (G)
-Almás fahéjas sütemény tm
(E:583,3 ZS:34,4 T:0,1
F:45,0 CH:34,3 C:0,9 S:0,5)
(G, T)

-Csontleves tm " (E:55,8
ZS:0,3 T:0,1 F:1,8 CH:11,5
C:0,4 S:2,5) (Z, M)
-Zöldborsófőzelék tej érz"
(E:511,1 ZS:23,7 T:0,9
F:13,4 CH:59,6 C:19,7 S:2,7)
(G)
-Dínó falatka a (E:41,5
ZS:4,6 T:0,5 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér "
(E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0
CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
-Banán " (E:236,3 ZS:0,0
T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0
S:0,1)

-Vajgaluska leves tm "
(E:336,8 ZS:20,7 T:0,4
F:23,5 CH:12,3 C:0,4 S:3,6)
(G, T, Z)
-Chilibab" (E:763,5 ZS:23,0
T:0,2 F:49,7 CH:83,7 C:3,6
S:2,7) (G)
-Párolt rizs tm" (E:441,6
ZS:12,7 T:0,0 F:7,2 CH:73,7
C:0,0 S:2,2)

-Paradicsomleves" (E:153,9
ZS:3,4 T:0,1 F:17,5 CH:28,3
C:0,4 S:0,5) (G)
-Rántott csirkemell 4.A
OSZTÁLY
KÍVÁNSÁGÁRA (E:984,0
ZS:65,7 T:0,1 F:61,0 CH:31,0
C:1,2 S:0,6) (G, T)
-Petrezselymes burgonya"
(E:366,6 ZS:9,6 T:0,0 F:7,6
CH:60,4 C:0,0 S:0,2)
-Csemege
uborka"(édessítőszerrel)
(E:17,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7
CH:2,9 C:2,6 S:0,0)

-Karfiolleves tm" (E:149,9
ZS:8,4 T:0,1 F:3,2 CH:15,3
C:0,4 S:2,5) (G, Z)
-Tonhalas penne tészta tm"
(E:466,1 ZS:5,8 T:1,7 F:19,8
CH:79,2 C:8,7 S:5,4) (G)
-Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0
S:0,0)

Uzsonna

-Padlizsán krém" (E:94,3 ZS:7,7 T:0,0 F:1,7 CH:3,6 C:0,8 S:1,0) (T, M)

-Teljes kiőrlésű Zsemle" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)

-Karalábé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:255,0, ZS:8,8, T:0,4, F:7,3, CH:33,8, C:0,8, Ca:11,9

-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,1) (G)

-Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Párizsi," (E:83,2 ZS:6,9 T:0,0 F:4,5 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

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

S:0,1, E:273,0, ZS:11,4, T:1,0, F:9,9, CH:31,7, C:0,0, Ca:14,0

-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0 F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0) (G)

-Növényi kenőkrém zöldfűszeres" (E:26,7 ZS:2,2 T:2,0 F:0,1 CH:1,6 C:0,0 S:0,1) (M, S)

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

S:0,1, E:96,0, ZS:2,7, T:2,0, F:2,8, CH:14,8, C:0,0, Ca:22,9

-Korpás zsemle " (E:270,0 ZS:1,4 T:0,6 F:9,0 CH:54,0 C:0,0 S:1,2) (G)

-Házi tepertőkrém" (E:86,3 ZS:8,5 T:0,0 F:1,4 CH:0,5 C:0,2 S:0,0) (M)

-Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:380,0, ZS:9,9, T:0,6, F:11,0, CH:59,9, C:0,2, Ca:0,8

-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0 F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0) (G)

-Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Fürdői sonka" (E:62,4 ZS:2,8 T:0,0 F:9,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)

-Kápia paprika " (E:30,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:183,0, ZS:7,2, T:1,0, F:12,2, CH:17,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,4, E:1 580,0, ZS:69,9, T:8,9, F:105,4, CH:154,2, C:2,8, Ca:117,0

S:5,8, E:1 468,0, ZS:47,2, T:3,7, F:38,5, CH:219,9, C:33,7, Ca:278,1

S:8,9, E:1 908,0, ZS:64,2, T:2,8, F:108,1, CH:225,3, C:5,3, Ca:144,1

S:3,7, E:2 331,0, ZS:105,1, T:1,8, F:104,6, CH:245,7, C:17,7, Ca:108,8

S:9,1, E:1 716,0, ZS:70,2, T:2,8, F:104,6, CH:185,5, C:9,6, Ca:175,6

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Plankó-Margai Melinda
Élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	<p>-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Növényi kenőkrém" (E:25,5 ZS:2,2 T:2,0 F:0,0 CH:1,5 C:0,0 S:0,1) (M, S) -Kápia paprika " (E:30,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,2, E:269,0, ZS:4,7, T:2,0, F:20,4, CH:45,9, C:0,0, Ca:0,0</p>	<p>-Kifli, teljes kiőrlésű (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Túrókrém tm" (E:116,4 ZS:5,4 T:0,3 F:11,8 CH:4,2 C:2,7 S:0,0)</p> <p>S:0,9, E:269,0, ZS:6,4, T:0,6, F:17,0, CH:33,0, C:2,7, Ca:58,4</p>	<p>-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Növényi kenőkrém zöldfűszeres" (E:26,7 ZS:2,2 T:2,0 F:0,1 CH:1,6 C:0,0 S:0,1) (M, S) -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,2, E:245,0, ZS:4,6, T:2,0, F:19,3, CH:41,7, C:0,0, Ca:6,7</p>	<p>-Tejes kávé rizs tejből " (E:237,5 ZS:3,9 T:1,1 F:18,9 CH:51,2 C:13,5 S:0,3) (G) -Fonott kalács tm" (E:161,2 ZS:3,4 T:1,8 F:3,6 CH:27,3 C:4,2 S:0,1) (G)</p> <p>S:0,4, E:399,0, ZS:7,3, T:2,9, F:22,5, CH:78,5, C:17,7, Ca:0,0</p>	<p>-Tea zöld" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Áfonya lekvár" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p>S:0,1, E:213,0, ZS:2,3, T:0,0, F:19,0, CH:39,1, C:0,0, Ca:0,0</p>
Ebéd	<p>-Zellerkrém leves tm" (E:152,8 ZS:6,1 T:2,6 F:1,6 CH:23,7 C:7,5 S:2,2) -Házi pizza tm " (E:434,1 ZS:16,4 T:3,6 F:19,3 CH:54,2 C:7,6 S:1,9) (G)</p> <p>S:4,1, E:587,0, ZS:22,5, T:6,2, F:20,9, CH:77,8, C:15,1, Ca:8,0</p>	<p>-Tojásleves tm" (E:615,2 ZS:43,9 T:0,0 F:44,1 CH:6,8 C:0,1 S:2,7) (T, G) -Tökfőzelék tej érz" (E:385,9 ZS:18,7 T:1,4 F:5,1 CH:48,5 C:10,1 S:2,7) (G) -Fokhagymás apró pecsenye tm" (E:200,7 ZS:10,1 T:0,0 F:25,6 CH:0,7 C:0,0 S:2,0) -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)</p> <p>S:7,5, E:1 375,0, ZS:75,0, T:1,4, F:83,9, CH:84,9, C:10,3, Ca:161,8</p>	<p>-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0) -Rakott karfiol tej érzékeny" (E:476,3 ZS:13,5 T:2,2 F:31,6 CH:60,0 C:0,0 S:2,2) -Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,1)</p> <p>S:2,3, E:776,0, ZS:13,8, T:2,2, F:34,9, CH:130,1, C:10,9, Ca:308,6</p>	<p>-Almaleves tej érz " (E:184,3 ZS:1,5 T:0,6 F:24,7 CH:41,2 C:0,5 S:2,0) (G) -Fokhagymás sertéssült tm" (E:176,9 ZS:9,4 T:0,0 F:21,2 CH:0,9 C:0,2 S:2,5) -Bulgur tm" (E:456,8 ZS:13,0 T:0,0 F:12,1 CH:76,8 C:0,0 S:2,2) -Paradicsom saláta" (E:26,8 ZS:0,0 T:0,0 F:5,3 CH:6,3 C:0,0 S:2,5)</p> <p>S:9,1, E:845,0, ZS:23,8, T:0,6, F:63,3, CH:125,2, C:0,7, Ca:2,7</p>	<p>-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0) -Tejszínes csirkemell tm" (E:418,6 ZS:24,2 T:3,2 F:29,0 CH:20,0 C:1,9 S:2,3) (G) -Kuskusz " (E:258,5 ZS:6,2 T:2,1 F:7,2 CH:42,7 C:1,9 S:1,0) -Kókuszgolyó tm " (E:38,2 ZS:1,5 T:0,7 F:5,1 CH:6,2 C:0,5 S:0,0) (G, O)</p> <p>S:3,3, E:778,0, ZS:32,2, T:6,0, F:41,7, CH:84,5, C:15,2, Ca:1,3</p>

Uzsonna

-Magvas stangli (E:311,7
ZS:2,9 T:0,0 F:14,8 CH:52,4
C:0,0 S:0,0)

-Delma light margarin "
(E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Saláta" (E:0,2 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Szalámi" (E:242,4 ZS:18,3
T:0,0 F:17,3 CH:0,2 C:0,2
S:0,0) (G, O)

S:0,0, E:588,0, ZS:24,9, T:1,0, F:32,2,
CH:52,7, C:0,3, Ca:0,4

-Tökmagos zsemle "kisét
(E:174,0 ZS:4,0 T:0,0 F:6,6
CH:26,7 C:0,0 S:0,0)

-Ráma margarin " (E:80,6
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)

-Gépsonka" (E:50,6 ZS:2,4
T:1,1 F:5,9 CH:1,4 C:0,8
S:0,3)

-Újhagyma" (E:0,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:0,3, E:306,0, ZS:15,5, T:5,4, F:12,6,
CH:28,2, C:0,8, Ca:0,0

-Ökörszem" (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

-Graham zsemle " (E:151,0
ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8
C:0,0 S:0,0) (G)

-Ham sonkakrém" (E:1706,1
ZS:121,1 T:46,2 F:107,8
CH:50,6 C:5,5 S:0,2)

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

S:0,2, E:1 869,0, ZS:121,6, T:46,2,
F:113,9, CH:83,1, C:5,5, Ca:18,0

-Panini" (E:152,8 ZS:1,2
T:0,6 F:4,5 CH:30,2 C:0,5
S:0,5) (G)

-Ráma margarin " (E:80,6
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)

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

S:0,5, E:245,0, ZS:10,4, T:4,9, F:5,6,
CH:32,0, C:0,5, Ca:18,0

Összesen

S:4,4, E:1 443,0, ZS:52,1, T:9,2, F:73,6,
CH:176,5, C:15,4, Ca:8,4

S:8,7, E:1 949,0, ZS:96,9, T:7,4,
F:113,5, CH:146,2, C:13,8, Ca:220,2

S:2,5, E:1 021,0, ZS:18,4, T:4,2, F:54,2,
CH:171,9, C:11,0, Ca:315,3

S:9,7, E:3 113,0, ZS:152,8, T:49,7,
F:199,7, CH:286,8, C:23,8, Ca:20,7

S:3,9, E:1 237,0, ZS:44,9, T:10,8,
F:66,3, CH:155,6, C:15,7, Ca:19,3

Jó étvágyat!

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Plankó-Margai Melinda
Élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
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