

Juhász étlap

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

-Tej " (E:145,0 ZS:7,0 T:5,0
F:7,5 CH:12,5 C:12,5 S:0,3)
(L)
-Mézes gabona karikák "
(E:96,3 ZS:0,7 T:0,3 F:1,8
CH:20,5 C:6,3 S:0,1) (F, O)

S:0,4, E:241,0, ZS:7,7, T:5,3, F:9,3,
CH:33,0, C:18,8, Ca:295,0

-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)
- Medve hagymás körözött "
(E:146,8 ZS:13,0 T:5,0 F:5,9
CH:1,7 C:1,3 S:0,2) (L)

S:0,4, E:360,0, ZS:15,3, T:5,0, F:24,9,
CH:40,8, C:1,3, Ca:28,6

-Tejes kávé " (E:202,3 ZS:7,8
T:5,6 F:18,4 CH:24,1 C:14,0
S:0,3) (L, G)
-Mákos rigó" (E:343,8
ZS:10,0 T:4,3 F:8,3 CH:54,8
C:7,8 S:0,8) (G, L)

S:1,1, E:546,0, ZS:17,8, T:9,9, F:26,7,
CH:78,9, C:21,8, Ca:330,4

-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:345,4
ZS:8,0 T:1,1 F:29,3 CH:58,5
C:5,4 S:1,4) (G, L, T, Z, O,
M)
-Almás fahéjas sütemény
(E:577,3 ZS:34,2 T:0,1
F:44,9 CH:33,1 C:0,5 S:0,5)
(G, T)

-Csontleves " (E:57,7 ZS:0,3
T:0,1 F:1,9 CH:11,9 C:0,5
S:1,1) (Z, M, G, L, T, O)
-Zöldborsófőzelék" (E:356,4
ZS:12,4 T:1,0 F:17,6 CH:43,8
C:13,0 S:1,2) (L, G, T, Z, O,
M)
-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 " (E:399,4
ZS:25,4 T:3,4 F:22,9 CH:18,1
C:0,8 S:1,4) (G, T, L, Z, O,
M)
-Chilisbab" (E:763,5 ZS:23,0
T:0,2 F:49,7 CH:83,7 C:3,6
S:2,7) (G)
-Párolt rizs" (E:384,5 ZS:3,3
T:0,0 F:7,9 CH:80,6 C:0,2
S:0,2) (G, L, T, Z, O, M)

-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"(édesítőszerrel)
(E:17,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7
CH:2,9 C:2,6 S:0,0)

-Tejfölös Karfiolleves "
(E:178,0 ZS:10,9 T:1,5 F:3,7
CH:16,4 C:1,1 S:2,6) (G, Z,
L, T, O, M)
-Tonhalas penne tészta"
(E:1051,4 ZS:30,0 T:8,6
F:43,9 CH:149,3 C:1,8 S:2,5)
(L)
-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)

-Camping sajt (E:224,7
ZS:18,5 T:0,0 F:11,6 CH:1,2
C:1,8 S:0,0) (L)

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

S:0,0, E:294,0, ZS:19,0, T:0,0, F:14,3,
CH:14,3, C:1,8, Ca:18,0

-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:4,8, E:1 663,0, ZS:71,7, T:9,9,
F:108,9, CH:165,9, C:6,6, Ca:117,0

S:3,0, E:1 387,0, ZS:39,7, T:8,1, F:50,7,
CH:203,7, C:32,3, Ca:706,2

S:4,6, E:2 201,0, ZS:86,0, T:8,5,
F:119,7, CH:237,6, C:7,7, Ca:137,5

S:3,6, E:2 448,0, ZS:106,5, T:10,6,
F:124,4, CH:261,3, C:26,1, Ca:439,2

S:6,3, E:2 330,0, ZS:96,7, T:11,2,
F:129,2, CH:256,7, C:3,4, Ca:415,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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

Juhász étlap

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

-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)
-Magyaros vajkrém" (E:66,5 ZS:6,6 T:0,1 F:0,6 CH:0,8 C:0,5 S:0,1) (L, T, Z, H, O)
-Kápia paprika " (E:30,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:310,0, ZS:9,1, T:0,1, F:21,0, CH:45,3, C:0,5, Ca:0,0

-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0 F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0) (G)
-Túrókrém" (E:938,5 ZS:5,6 T:0,3 F:11,9 CH:6,6 C:2,8 S:0,0) (L)

S:0,0, E:996,0, ZS:6,1, T:0,3, F:13,7, CH:18,1, C:2,8, Ca:58,4

-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)
-Lenmagos vajkrém (E:80,7 ZS:10,1 T:0,0 F:1,4 CH:14,8 C:0,5 S:0,0) (L)
-Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:299,0, ZS:12,5, T:0,0, F:20,7, CH:54,9, C:0,5, Ca:14,6

-kakaó" (E:184,5 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:22,5 C:12,5 S:0,3) (L, O)
-Kalács, foszlós" (E:291,7 ZS:6,1 T:3,2 F:6,5 CH:49,4 C:7,6 S:0,2) (G, L, T)

S:0,4, E:476,0, ZS:13,1, T:8,2, F:24,0, CH:71,9, C:20,1, Ca:295,0

-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)

S:0,1, E:213,0, ZS:2,3, T:0,0, F:19,0, CH:39,1, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Zellerkrém leves" (E:165,3 ZS:10,8 T:6,0 F:3,1 CH:13,5 C:2,6 S:1,3) (T, O, M, L, G, Z)
-Házi pizza " (E:485,8 ZS:21,9 T:6,2 F:23,8 CH:50,0 C:6,8 S:2,4) (G, L, O)

S:3,8, E:651,0, ZS:32,7, T:12,1, F:26,9, CH:63,5, C:9,4, Ca:194,3

-Tojásleves" (E:916,8 ZS:63,1 T:0,0 F:71,4 CH:9,7 C:0,3 S:2,1) (T, G, L, Z, O, M)
-Tökfőzelék" (E:322,8 ZS:19,8 T:2,7 F:5,4 CH:28,7 C:2,4 S:1,1) (L, G, T, Z, O, M)
-Füstölt húsos apró pecsenye (E:268,5 ZS:18,0 T:0,0 F:21,8 CH:2,9 C:0,3 S:1,5) (G, L, Z, M)
-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)

S:4,9, E:1 681,0, ZS:103,2, T:2,7, F:107,6, CH:70,1, C:3,0, Ca:244,6

-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" (E:878,2 ZS:56,1 T:9,7 F:47,6 CH:45,2 C:2,7 S:2,1) (L, M, G)
-Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,1)

S:2,3, E:1 177,0, ZS:56,4, T:9,7, F:50,9, CH:115,4, C:13,6, Ca:296,6

-Almaleves " (E:152,3 ZS:1,8 T:1,1 F:19,5 CH:34,6 C:0,6 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Sertéssült" (E:217,0 ZS:13,1 T:0,1 F:21,7 CH:1,1 C:0,2 S:1,4) (G, L, T, O, M)
-Bulgur" (E:228,9 ZS:3,1 T:0,0 F:7,2 CH:45,7 C:0,1 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Paradicsom saláta" (E:26,8 ZS:0,0 T:0,0 F:5,3 CH:6,3 C:0,0 S:2,5)

S:6,8, E:625,0, ZS:18,1, T:1,2, F:53,7, CH:87,6, C:0,9, Ca:7,3

-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0)
-Tejszínes sajtos csirkemell" (E:872,8 ZS:56,5 T:8,1 F:74,9 CH:12,1 C:1,8 S:3,1) (L, G, T)
-Kuskusz " (E:258,5 ZS:6,2 T:2,1 F:7,2 CH:42,7 C:1,9 S:1,0)
-Kókuszgolyó (E:38,0 ZS:1,7 T:0,9 F:5,3 CH:5,5 C:0,5 S:0,0) (G, O, L)

S:4,1, E:1 232,0, ZS:64,7, T:11,1, F:87,8, CH:75,9, C:15,1, Ca:283,1

Uzsonna

-Sajtos stangli" (E:328,0 ZS:7,5 T:4,8 F:14,0 CH:51,0 C:0,9 S:1,5) (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)

-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:1,5, E:604,0, ZS:29,5, T:5,8, F:31,4, CH:51,3, C:1,2, 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)

-Tea vaj" (E:141,2 ZS:15,6 T:11,7 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 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:306,0, ZS:16,9, T:12,3, F:5,6, CH:32,0, C:0,6, Ca:18,0

Összesen

S:5,5, E:1 565,0, ZS:71,2, T:18,0, F:79,3, CH:160,1, C:11,1, Ca:194,7

S:5,2, E:2 982,0, ZS:124,8, T:8,4, F:133,9, CH:116,4, C:6,6, Ca:303,0

S:2,4, E:1 477,0, ZS:68,9, T:9,7, F:71,5, CH:170,2, C:14,1, Ca:311,2

S:7,5, E:2 970,0, ZS:152,8, T:55,6, F:191,5, CH:242,6, C:26,5, Ca:320,3

S:4,8, E:1 751,0, ZS:83,9, T:23,4, F:112,4, CH:147,0, C:15,8, Ca:301,1

Jó étvágyat!

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: szezámigolyó
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Allergén jelmagyarázat: