

FÖLDVÁRY 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

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
 -Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
 -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:421,0, ZS:8,6, T:2,5, F:14,2, CH:67,1, C:15,2, Ca:22,2

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
 -Gabona golyó (E:15,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,4, E:211,0, ZS:6,0, T:4,0, F:13,6, CH:21,2, C:18,8, Ca:640,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
 -Édes túrókrém (E:82,2 ZS:1,9 T:0,4 F:0,8 CH:12,9 C:12,7 S:0,0) (L)
 -Molnárka (E:167,0 ZS:3,8 T:1,9 F:4,0 CH:28,7 C:4,6 S:0,1) (G, L)

S:0,1, E:332,0, ZS:5,8, T:2,3, F:4,9, CH:61,7, C:37,3, Ca:23,6

-Kakaós tej (E:289,1 ZS:7,6 T:3,5 F:17,2 CH:37,8 C:28,7 S:0,4) (L, O)
 -Briós (E:176,5 ZS:3,2 T:1,7 F:3,8 CH:32,5 C:9,5 S:0,3) (G, L, T)

S:0,7, E:466,0, ZS:10,8, T:5,2, F:20,9, CH:70,3, C:38,2, Ca:732,6

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
 -Kenőmájas (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3)
 -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:416,0, ZS:7,6, T:3,1, F:11,8, CH:71,5, C:20,4, Ca:5,1

Ebéd

-Lebbencsleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z)
 -Frankfurti sertés tokány (E:452,4 ZS:27,8 T:4,4 F:26,0 CH:16,0 C:2,2 S:1,9) (G, L, T, Z, H, O)
 -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Zöldségleves csurgatott tésztával (E:96,8 ZS:2,3 T:0,1 F:4,6 CH:13,9 C:1,4 S:0,3) (G, T, Z, L)
 -Paprikás burgonya kolbásszal és virslivel "K" (E:752,4 ZS:29,2 T:0,0 F:12,3 CH:88,9 C:5,7 S:1,3) (L, T, Z, H, O)
 -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Fejtett bableves füstölt hússal (E:268,4 ZS:2,9 T:0,1 F:13,7 CH:45,8 C:2,0 S:0,7) (G, Z, L, T)
 -Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T)
 -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

-Citromos almaleves (E:328,5 ZS:11,7 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L)
 -Halrudacsok (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T)
 -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2)
 -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Karlalábéleves "K" (E:266,6 ZS:15,6 T:9,0 F:5,7 CH:22,5 C:5,3 S:0,4) (G, Z, L, T)
 -Lasagne (E:788,9 ZS:22,3 T:7,3 F:35,1 CH:41,8 C:10,1 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

Üzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8
T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7
S:0,2) (L)
-Vajas kifli (E:155,5 ZS:1,4
T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8
S:0,5) (G, L, S)

S:0,7, E:250,0, ZS:6,1, T:3,8, F:6,8,
CH:32,4, C:2,5, Ca:169,7

-Füstölt pulyka párizsi
(E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0
CH:0,8 C:0,0 S:0,0)
-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:331,0, ZS:16,1, T:2,1, F:10,4,
CH:32,7, C:0,0, Ca:5,0

-Fokhagymás felvágott
(E:102,0 ZS:9,6 T:3,9 F:3,9
CH:0,3 C:0,1 S:0,6) (G, L)
-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Sajtos Panini (E:149,0
ZS:1,1 T:0,2 F:4,9 CH:29,0
C:0,0 S:0,8) (G, L, T, O)
-Pritaminpaprika (E:4,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:313,0, ZS:17,1, T:5,9, F:9,0,
CH:29,9, C:0,1, Ca:15,5

-Mátrai csemege szalámi
(E:141,9 ZS:13,1 T:4,9 F:5,9
CH:0,3 C:0,0 S:1,1)
-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiőrlésű kenyér
(E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3
CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

S:2,5, E:513,0, ZS:21,4, T:7,2, F:15,6,
CH:59,8, C:0,0, Ca:35,5

-Croissant (E:205,0 ZS:11,5
T:6,3 F:2,7 CH:22,5 C:10,2
S:0,2) (G, L)

S:0,2, E:205,0, ZS:11,5, T:6,3, F:2,7,
CH:22,5, C:10,2, Ca:0,0

Összesen

S:4,5, E:1 714,0, ZS:44,9, T:13,6,
F:59,4, CH:239,3, C:22,4, Ca:302,2

S:4,1, E:1 607,0, ZS:54,3, T:6,6, F:48,4,
CH:201,1, C:27,8, Ca:778,2
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,3, E:1 366,0, ZS:27,4, T:8,7, F:30,6,
CH:235,4, C:45,9, Ca:93,5

S:4,2, E:1 594,0, ZS:45,8, T:19,6,
F:53,4, CH:233,1, C:65,1, Ca:863,0
* Adalékanyagot tartalmaz

S:4,2, E:1 711,0, ZS:57,0, T:25,8,
F:55,6, CH:164,8, C:46,0, Ca:221,0

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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

FÖLDVÁRY 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

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Bukta (E:261,9 ZS:4,7 T:0,9 F:5,6 CH:47,8 C:2,1 S:0,2) (G, L, T)

S:0,2, E:327,0, ZS:4,8, T:0,9, F:5,7, CH:63,1, C:17,1, Ca:2,2

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
-Kalács, foszlós (E:322,0 ZS:6,0 T:3,2 F:7,0 CH:54,0 C:8,0 S:0,7) (G, L, T)

S:1,1, E:518,0, ZS:12,0, T:7,2, F:20,6, CH:75,2, C:26,8, Ca:640,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Zöldséges felvágott (E:101,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,6)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:502,0, ZS:8,1, T:2,3, F:8,7, CH:69,9, C:20,0, Ca:6,5

-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O)
-Sajtos stangli (E:163,0 ZS:2,0 T:1,1 F:5,0 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L)

S:0,7, E:320,0, ZS:6,5, T:2,6, F:15,2, CH:49,8, C:12,2, Ca:423,0

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:442,0, ZS:13,3, T:0,5, F:10,4, CH:65,8, C:15,0, Ca:170,8

Ebéd

-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G)
-Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
-Paradicsomos Burgonyafőzelék (E:388,1 ZS:11,5 T:5,9 F:6,7 CH:62,5 C:15,0 S:0,3) (G, Z, L, T, H, O)
-Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)

-Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T)
-Bakonyi sertés tokány (E:292,3 ZS:10,6 T:7,5 F:22,6 CH:27,1 C:2,1 S:0,8) (L, T, Z, H, O, G, M)
-Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Májgaluskaleves "K" (E:172,8 ZS:4,2 T:0,1 F:13,8 CH:17,8 C:1,1 S:0,2) (Z, G, T)
-Mákos metélt "K" (E:398,9 ZS:8,9 T:0,3 F:4,2 CH:67,9 C:0,5 S:0,4) (G, T)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomleves (E:216,3 ZS:0,7 T:0,2 F:3,6 CH:47,4 C:20,7 S:0,0) (G, Z)
-Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G)
-Burgonyapüré (E:393,0 ZS:9,1 T:4,3 F:8,9 CH:65,7 C:7,1 S:0,2) (L)
-Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)

-Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G)
-Tarhonyás hús (E:230,3 ZS:8,9 T:1,4 F:21,4 CH:14,1 C:1,5 S:0,5) (L, T, Z, H, O, G, M)
-Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

Uzsonna

-kópé felvágott (E:127,4
ZS:2,0 T:0,8 F:2,6 CH:0,5
C:0,0 S:0,3) (O)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:1,1, E:365,0, ZS:9,8, T:2,9, F:9,0,
CH:32,6, C:0,0, Ca:8,6

-Párizsi krém (E:140,8
ZS:14,1 T:5,3 F:3,6 CH:0,5
C:0,2 S:0,7) (L)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,4, E:335,0, ZS:15,4, T:5,6, F:9,6,
CH:35,0, C:0,2, Ca:7,0

-Gyümölcsjoghurt (E:115,0
ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0
C:13,0 S:0,1) (L)

-Egyenes kifli (E:155,5
ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5
C:0,8 S:0,5) (G)

S:0,6, E:270,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,0,
CH:44,5, C:13,8, Ca:164,5

-Lapka sajt (E:94,2 ZS:6,9
T:4,5 F:7,8 CH:0,2 C:0,1
S:0,5) (L)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:330,0, ZS:14,6, T:6,6, F:14,0,
CH:32,0, C:0,1, Ca:5,0

-Sajtos pogácsa (E:184,8
ZS:3,0 T:1,7 F:5,9 CH:32,8
C:2,8 S:1,5) (G, L)

-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

S:1,5, E:219,0, ZS:3,1, T:1,7, F:6,3,
CH:39,3, C:2,8, Ca:16,5

Összesen

S:3,2, E:1 628,0, ZS:41,1, T:10,1,
F:59,0, CH:222,0, C:32,9, Ca:79,2

S:3,7, E:1 528,0, ZS:40,0, T:20,6,
F:65,6, CH:216,4, C:30,7, Ca:767,6

S:3,1, E:1 379,0, ZS:25,9, T:5,6, F:35,0,
CH:206,6, C:35,4, Ca:437,0

S:2,2, E:1 488,0, ZS:34,8, T:13,8,
F:72,2, CH:212,7, C:42,0, Ca:647,1

S:4,1, E:1 014,0, ZS:26,3, T:3,8, F:44,1,
CH:140,6, C:23,3, Ca:281,9
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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