

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)

-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)

-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)

-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)

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

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

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

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

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)

-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 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)

-Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 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)

-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)

-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)

-Téliszalámi (E:222,7
ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2
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)
-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)
-Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0
F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)

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

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

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

S:1,6, E:693,0, ZS:28,9, T:3,9, F:21,4,
CH:87,7, C:0,2, Ca:187,4

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:1 784,0, ZS:45,6, T:13,6,
F:59,8, CH:246,8, C:22,4, Ca:306,7

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:3,3, E:1 773,0, ZS:53,3, T:16,3,
F:59,1, CH:260,9, C:65,3, Ca:1 015,0

* Adalékanyagot tartalmaz

S:4,2, E:1 752,0, ZS:57,3, T:25,8,
F:55,8, CH:176,3, C:46,0, Ca:204,6

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: 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

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)

-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)

-Gyümölcs tea (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)

-Teljeskiörlesű 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)

-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)

-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)

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

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

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

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

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)

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)

-Sajtos -sonkás- kukoricás pizza (E:445,6 ZS:8,1 T:3,7 F:22,4 CH:67,3 C:7,6 S:1,2) (G, L)

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

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)

-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)

-Kókuszos müzliszelet (E:896,0 ZS:36,0 T:28,0 F:9,0 CH:130,0 C:70,0 S:0,5) (G, O)

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)

-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 (édesítőszerrel) (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:3,9, E:1 411,0, ZS:20,9, T:8,8, F:40,4,
CH:236,6, C:89,7, Ca:332,6

S:2,7, E:2 232,0, ZS:70,2, T:41,6,
F:77,6, CH:310,7, C:106,3, Ca:642,2

S:3,9, E:1 060,0, ZS:25,4, T:3,7, F:39,7,
CH:169,6, C:69,7, Ca:209,5
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek