

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea citromos" (E:42,3
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4
C:0,0 S:0,0)
-Félbarna kenyér " (E:156,9
ZS:0,5 T:0,0 F:4,3 CH:33,1
C:0,0 S:0,9) (G)
-Kenőmájas " (E:61,3 ZS:5,0
T:2,3 F:2,5 CH:1,2 C:0,4
S:0,1)
-Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,0, E:261,0, ZS:5,5, T:2,3, F:16,9,
CH:44,8, C:0,4, Ca:1,1

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9
T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3
S:0,3)
-Molnárka" 50 g (E:150,0
ZS:3,0 T:0,0 F:5,0 CH:22,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:317,0, ZS:6,9, T:1,1, F:6,4,
CH:55,4, C:13,3, 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)
-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)
-Pritamin paprika " (E:23,0
ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6
C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:263,0, ZS:4,7, T:2,0, F:20,0,
CH:45,4, C:0,0, Ca:4,9

-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)
-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)
-Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0
F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:537,0, ZS:9,9, T:2,2, F:29,2,
CH:106,8, C:13,5, Ca:16,5

-Tea epres-tejszínes" (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2
C:0,0 S:0,0)
-Kukoricás kenyér " (E:255,0
ZS:1,1 T:0,6 F:7,9 CH:53,4
C:0,2 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)
-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:0,7, E:566,0, ZS:19,4, T:8,9, F:26,2,
CH:64,9, C:0,2, Ca:1,8

Ebéd

-Zöldségleves tm " (E:112,6
ZS:5,3 T:0,1 F:2,2 CH:13,6
C:0,5 S:2,6) (Z, G)
-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)
-Sült virsli" (E:337,9 ZS:31,5
T:6,6 F:11,0 CH:1,5 C:0,2
S:0,2)
-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)
-Puffasztott rozs tm" (E:2,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4
C:0,2 S:0,0)

-Daragaluska leves tm " (E:95,4 ZS:0,7 T:0,1 F:2,9
CH:19,1 C:0,6 S:2,2) (Z, G)
-Brassói apró pecsenye tm" (E:278,8 ZS:21,8 T:0,0
F:17,9 CH:0,9 C:0,0 S:1,0)
-Sült burgonya tm" (E:410,9
ZS:12,9 T:0,1 F:10,9 CH:59,8
C:0,5 S:1,0)
-Uborkasaláta" (E:59,3
ZS:0,1 T:0,0 F:12,9 CH:13,7
C:0,0 S:1,0)

-Tárkonyos csirkeraguleves
tej.érz" (E:231,9 ZS:3,1 T:0,7
F:9,3 CH:42,0 C:12,2 S:2,7)
(Z, G)
-Káposztás kocka" (E:733,3
ZS:32,1 T:0,6 F:24,8 CH:92,3
C:1,0 S:1,0)
-Banán " (E:236,3 ZS:0,0
T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0
S:0,1)

-Gyümölcsleves tej ér" (E:173,2 ZS:2,2 T:1,8 F:21,4
CH:36,5 C:0,3 S:1,0) (G)
-Sült csirkemell-comb tm" (E:309,0 ZS:8,5 T:0,0 F:55,0
CH:1,2 C:0,0 S:2,1)
-Zöldséges rizs tm" (E:466,6
ZS:12,2 T:0,0 F:8,7 CH:79,3
C:0,9 S:2,0)

-Babgulyás tm" (E:264,4
ZS:5,6 T:0,1 F:18,4 CH:33,8
C:0,9 S:2,1) (Z, G)
-Meggyel töltött nudli
mákszórással" (E:635,9
ZS:8,4 T:0,0 F:16,1 CH:90,9
C:1,2 S:3,1) (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

- Forma kenyér " (E:163,1 ZS:0,8 T:0,0 F:4,8 CH:32,9 C:0,0 S:1,1) -sajtkrém tm" (E:99,4 ZS:8,6 T:7,8 F:0,0 CH:5,7 C:0,0 S:0,4) (M, S) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-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) -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Füstölt parasztkolbász" (E:73,5 ZS:5,7 T:0,0 F:4,9 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Növényi puding" (E:27,7 ZS:1,1 T:0,6 F:0,2 CH:4,1 C:2,7 S:0,1) -Teljes kiőrlésű kifli" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)	-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,1) (G) -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Lőncshús " (E:84,9 ZS:7,8 T:3,3 F:2,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,5) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli" (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G) -Párizsikrém" (E:172,1 ZS:17,3 T:5,9 F:3,9 CH:0,4 C:0,1 S:0,1) -Káralábé hasáb" (E:7,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4 C:0,0 S:0,0)
S:1,4, E:283,0, ZS:9,7, T:7,8, F:6,0, CH:41,7, C:0,0, Ca:14,0	S:0,9, E:307,0, ZS:15,9, T:4,7, F:10,1, CH:28,9, C:0,0, Ca:0,0	S:1,0, E:180,0, ZS:2,2, T:1,0, F:5,3, CH:32,9, C:2,7, Ca:29,2	S:0,7, E:251,0, ZS:10,4, T:3,9, F:8,0, CH:31,4, C:0,3, Ca:18,0	S:1,0, E:332,0, ZS:18,3, T:6,3, F:9,5, CH:30,5, C:0,1, Ca:8,6

Összesen

S:8,0, E:1 680,0, ZS:78,0, T:17,7, F:58,6, CH:190,4, C:20,9, Ca:30,3	S:6,4, E:1 468,0, ZS:58,2, T:6,0, F:61,1, CH:177,7, C:14,5, Ca:31,5	S:5,0, E:1 644,0, ZS:42,1, T:4,3, F:62,4, CH:266,9, C:15,9, Ca:338,3	S:6,3, E:1 736,0, ZS:43,3, T:7,9, F:122,3, CH:255,2, C:15,0, Ca:49,4	S:6,9, E:1 856,0, ZS:51,8, T:15,2, F:71,0, CH:251,7, C:2,4, Ca:133,8
--	---	--	--	--

Jó étvágyat!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Plankó-Margai Melinda
Élelmészvezető

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Juhász konyha

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
 -Tökmagos zsemle "kisét (E:174,0 ZS:4,0 T:0,0 F:6,6 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)
 -Körözött " (E:74,3 ZS:4,5 T:1,2 F:6,0 CH:2,0 C:1,7 S:0,2) (L)
 -Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:312,0, ZS:8,5, T:1,2, F:23,2, CH:44,3, C:1,7, 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 fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)
 -Búzacsrás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0)
 -Ham sonkakrém" (E:1705,0 ZS:121,0 T:46,2 F:107,8 CH:50,6 C:5,5 S:0,2)
 -Liga margarin " (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)
 -Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:1 946,0, ZS:125,1, T:46,8, F:124,9, CH:94,5, C:5,6, Ca:0,0

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9 T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3 S:0,3)
 -Teljes kiörlésű 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)
 -Álom sonka" (E:29,6 ZS:0,6 T:0,2 F:5,0 CH:1,1 C:0,2 S:0,8)
 -Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:458,0, ZS:15,9, T:5,6, F:15,7, CH:65,3, C:13,5, Ca:5,6

-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0)
 -Burgonyás forma kenyér " (E:172,2 ZS:0,6 T:0,0 F:5,0 CH:35,7 C:0,0 S:1,1) (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)
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:243,0, ZS:2,8, T:2,0, F:15,2, CH:48,4, C:0,0, Ca:1,8

Ebéd

-Tavaszi zöldségleves tm " (E:138,1 ZS:5,5 T:0,1 F:4,5 CH:17,2 C:1,9 S:2,5) (Z, G)
 -Sárgaborsó főzelék tm" (E:626,7 ZS:10,5 T:0,1 F:34,9 CH:94,2 C:0,6 S:2,0) (G)
 - Csirkemell csíkok tm" (E:245,8 ZS:13,2 T:0,0 F:29,6 CH:0,6 C:0,0 S:1,6)
 -Teljes kiörlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Puffasztott rozs tm" (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,2 S:0,0)

-Fokhagyma krémleves tej érz" (E:277,5 ZS:12,6 T:1,6 F:2,7 CH:39,2 C:12,2 S:3,2) (G)
 -Bácskai rizses hús tm" (E:616,8 ZS:19,0 T:0,1 F:30,1 CH:79,0 C:1,6 S:2,1)
 -Cékla savanyúság"(édessítószerrel) (E:18,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,8 CH:3,5 C:0,0 S:0,1)

-Sertésraguleves tm" (E:200,1 ZS:8,4 T:1,2 F:18,8 CH:15,4 C:3,2 S:2,5) (Z, G, M)
 -Mákos guba tej érk" (E:693,5 ZS:18,4 T:2,0 F:39,6 CH:114,2 C:11,6 S:1,2) (G)
 -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)

-Almaleves tej érz " (E:178,8 ZS:0,9 T:0,1 F:24,7 CH:41,2 C:0,5 S:2,0) (G)
 -Vadas mártás tm" (E:147,9 ZS:3,8 T:0,1 F:8,0 CH:25,7 C:1,0 S:1,3) (Z, G, M)
 -Turbán tészta" (E:320,8 ZS:6,4 T:0,4 F:10,1 CH:57,5 C:2,3 S:2,0)

- Hal gombóc leves tm" (E:293,3 ZS:13,1 T:0,0 F:32,8 CH:9,5 C:1,2 S:1,2) (Z, T, G)
 -Rakott burgonya tej érzé " (E:1720,3 ZS:112,7 T:3,7 F:110,2 CH:55,3 C:0,1 S:6,7) (T)
 -Körte " (E:75,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

Üzsonna	-Búzacsírás kenyér " (E:182,7 ZS:2,1 T:0,0 F:7,0 CH:33,6 C:0,0 S:0,0) -Ham sonkakrém" (E:1706,1 ZS:121,1 T:46,2 F:107,8 CH:50,6 C:5,5 S:0,2) -Pritamin paprika " (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:4,6 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) -Sárgarépa karika" (E:8,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-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) -Padlizsán krém" (E:92,6 ZS:7,7 T:0,0 F:1,7 CH:3,4 C:0,6 S:1,0) (T, M) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Puffasztott rozs tm" (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,2 S:0,0) -Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)	-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) -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:0,2, E:1 912,0, ZS:123,4, T:46,2, F:115,7, CH:88,8, C:5,5, Ca:0,0	S:0,3, E:207,0, ZS:4,6, T:2,0, F:9,2, CH:32,2, C:0,0, Ca:5,6	S:1,9, E:257,0, ZS:8,8, T:0,4, F:7,8, CH:33,9, C:0,6, Ca:21,3	S:0,0, E:95,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2, CH:27,1, C:0,2, Ca:16,5	S:0,9, E:154,0, ZS:1,0, T:0,4, F:5,2, CH:29,2, C:0,2, Ca:0,0
Összesen	S:6,7, E:3 410,0, ZS:163,4, T:47,5, F:217,0, CH:274,4, C:9,8, Ca:44,1	S:7,0, E:1 560,0, ZS:52,8, T:4,8, F:50,0, CH:219,5, C:27,1, Ca:52,7	S:5,9, E:3 154,0, ZS:160,7, T:50,4, F:191,8, CH:289,6, C:20,9, Ca:371,6	S:6,5, E:1 201,0, ZS:27,0, T:6,2, F:59,7, CH:216,8, C:17,5, Ca:89,4	S:10,0, E:2 486,0, ZS:130,3, T:6,1, F:164,0, CH:160,3, C:1,5, Ca:380,3