

FÖLDVÁRY ÉTLAP

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
-----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Baromfipárizsi (E:70,0
ZS:5,6 T:1,5 F:4,8 CH:0,5
C:0,2 S:0,8)
-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)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:2,2, E:473,0, ZS:13,8, T:3,8, F:13,5,
CH:70,6, C:20,2, Ca:10,1

-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)
-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:0,9, E:452,0, ZS:9,6, T:4,6, F:22,2,
CH:68,3, C:29,5, Ca:743,1

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1
T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0
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)
-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:407,0, ZS:7,6, T:3,2, F:12,4,
CH:67,4, C:15,4, Ca:17,2

Ebéd

-Babgulyás (E:395,7 ZS:8,3
T:0,1 F:25,8 CH:52,0 C:2,3
S:1,0) (Z, G)
-Káposztás kocka (E:538,1
ZS:2,4 T:0,5 F:4,1 CH:104,0
C:20,0 S:0,9) (G, T)
-Tökmagos kenyér (E:320,0
ZS:6,3 T:1,3 F:10,7 CH:34,8
C:0,0 S:1,0) (G, O)
-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0
S:0,0)

-Zöldségleves "K" (E:90,1
ZS:0,6 T:0,1 F:3,2 CH:16,4
C:1,0 S:0,2) (Z, G, L, T)
-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)
-Teljeskiörlésű kenyér
(E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3
CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-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) *

-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)
-Tonhalas penne (E:936,3
ZS:15,6 T:2,8 F:31,4
CH:170,6 C:17,3 S:1,2) (H,
G, L, T, Z, O, M)
-Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0
S:0,0)

Uzsonna

-Zöldfűszeres vajkrém (E:111,8 ZS:11,2 T:0,3 F:0,5 CH:1,3 C:0,0 S:0,0) (L, G) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0 S:0,0)	-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-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)
S:0,6, E:276,0, ZS:11,7, T:0,5, F:4,8, CH:33,3, C:0,0, Ca:10,6	S:1,8, E:430,0, ZS:20,6, T:7,6, F:13,3, CH:46,7, C:0,1, Ca:31,0	S:1,5, E:185,0, ZS:3,0, T:1,7, F:5,9, CH:32,8, C:2,8, Ca:0,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca: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	S:5,8, E:2 077,0, ZS:42,4, T:6,2, F:59,5, CH:311,9, C:42,5, Ca:151,3	S:6,0, E:1 991,0, ZS:61,7, T:12,8, F:60,1, CH:271,3, C:38,3, Ca:887,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,7, E:1 706,0, ZS:27,0, T:7,8, F:55,0, CH:308,2, C:36,2, Ca:110,2
--	--	---	---	---

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

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: szulfitek, kén-dioxid	

FÖLDVÁRY ÉTLAP

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.09.07.

Kedd
2026.09.08.

Szerda
2026.09.09.

Csütörtök
2026.09.10.

Péntek
2026.09.11.

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-olasz felvágott (E:100,5 ZS:6,0 T:2,3 F:4,1 CH:9,2 C:0,0 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)
-Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:497,0, ZS:14,1, T:4,6, F:12,5, CH:78,5, C:20,0, Ca:8,9

-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)
-Mákos rigó (E:170,5 ZS:2,0 T:0,0 F:4,4 CH:27,0 C:1,7 S:0,7) (G, L)

S:0,8, E:328,0, ZS:6,5, T:1,5, F:14,6, CH:46,3, C:13,1, Ca:412,5

-Poharas kakaó (E:132,0 ZS:3,8 T:2,6 F:0,0 CH:20,0 C:19,0 S:0,0) (L)
-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)

S:0,8, E:281,0, ZS:4,9, T:2,8, F:4,9, CH:49,0, C:19,0, Ca:210,5

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
-Méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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)
-Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,3, E:460,0, ZS:13,0, T:6,1, F:20,3, CH:63,6, C:18,8, Ca:657,0

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Magyaros vajkrém (E:64,8 ZS:6,0 T:3,9 F:1,5 CH:1,2 C:0,8 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:391,0, ZS:7,8, T:4,4, F:10,2, CH:66,4, C:15,7, Ca:13,3

Ebéd

-Vegyes gyümölcsleves (E:413,3 ZS:9,7 T:5,6 F:4,9 CH:66,6 C:36,3 S:0,2) (G, L)
-Fokhagymás sertéssült (E:161,9 ZS:6,7 T:0,0 F:18,0 CH:7,0 C:0,8 S:0,6) (G)
-Zöldséges bulgur (E:448,9 ZS:1,9 T:0,2 F:16,5 CH:97,9 C:1,6 S:0,2) (G, Z)
-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:128,0, ZS:19,1, T:5,9, F:40,1, CH:185,5, C:38,6, Ca:145,9

-Zöldbableves" (E:191,8 ZS:1,1 T:0,2 F:5,7 CH:37,6 C:1,5 S:0,3) (Z, G, L, T)
-Tavaszi rizses hús "K" (E:591,2 ZS:7,2 T:0,2 F:26,7 CH:102,6 C:1,4 S:0,2) (Z, L, T, H, O)
-Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *

S:1,3, E:831,0, ZS:8,5, T:0,4, F:33,8, CH:144,9, C:2,9, Ca:139,0

-Nyírségi gombóclevés (E:224,7 ZS:5,1 T:0,4 F:14,5 CH:29,9 C:2,5 S:0,6) (G, O, Z)
-Házi bukta (E:392,7 ZS:3,5 T:0,3 F:10,3 CH:82,0 C:32,2 S:0,0) (G, T, L)
-Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:687,0, ZS:8,6, T:0,6, F:26,2, CH:129,9, C:34,7, Ca:150,9

-Csontleves csigatésztával (E:98,8 ZS:0,6 T:0,2 F:0,8 CH:19,5 C:0,8 S:0,1) (Z, L, T)
-Rántott sertésszelet (E:345,6 ZS:15,2 T:0,3 F:33,8 CH:17,7 C:1,6 S:0,4) (T, G, L)
-Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)

S:0,7, E:499,0, ZS:16,0, T:0,5, F:35,7, CH:48,2, C:11,4, Ca:99,5

-Tarhonyaleves (E:188,9 ZS:1,1 T:1,4 F:3,9 CH:38,6 C:1,8 S:0,2) (G, Z, T)
-Fasírozott" (E:169,3 ZS:4,8 T:0,1 F:10,4 CH:21,8 C:1,0 S:0,3) (T, G)
-Tökfőzelék (E:415,2 ZS:20,1 T:11,5 F:10,5 CH:48,3 C:5,7 S:0,3) (L, G)
-Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,7, E:773,0, ZS:26,0, T:13,1, F:24,8, CH:108,7, C:8,5, Ca:151,3

Uzsonna	-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (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)	-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -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) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L) -Teljeskiőrlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G)	-Gépsonka (E:52,2 ZS:1,4 T:0,0 F:6,1 CH:1,0 C:0,0 S:0,2) (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) -Fejes saláta (E:37,9 ZS:0,3 T:0,0 F:1,4 CH:7,0 C:5,0 S:0,0)	-Perc (E:133,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,4) (G)
	<i>S:0,6, E:270,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,0, CH:44,5, C:13,8, Ca:154,0</i>	<i>S:1,2, E:343,0, ZS:15,8, T:5,3, F:10,4, CH:33,7, C:0,2, Ca:28,2</i>	<i>S:0,9, E:229,0, ZS:5,7, T:3,5, F:6,7, CH:27,3, C:1,7, Ca:182,9</i>	<i>S:1,0, E:322,0, ZS:9,3, T:2,1, F:13,5, CH:39,2, C:5,0, Ca:33,0</i>	<i>S:0,4, E:134,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:3,1, E:1 896,0, ZS:37,7, T:13,3, F:60,5, CH:308,4, C:72,5, Ca:308,8</i>	<i>S:3,3, E:1 502,0, ZS:30,7, T:7,2, F:58,8, CH:225,0, C:16,1, Ca:579,7</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:2,3, E:1 197,0, ZS:19,1, T:6,9, F:37,8, CH:206,2, C:55,4, Ca:544,3</i>	<i>S:2,9, E:1 280,0, ZS:38,3, T:8,7, F:69,5, CH:150,9, C:35,2, Ca:789,5</i>	<i>S:2,6, E:1 298,0, ZS:33,8, T:17,5, F:35,0, CH:175,1, C:24,2, Ca:164,6</i>

Jó étvágyat!

A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	