

Tejérzékeny étlap

Radnóti konyha

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

-Kakaós rizs ital (E:87,8 ZS:1,5 T:0,3 F:5,1 CH:8,1 C:9,6 S:0,2) -Margarin,tejmentes (E:99,2 ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0) -Vajkrém, növényi (E:47,8 ZS:0,4 T:4,4 F:0,1 CH:0,3 C:0,0 S:0,2) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6) -Rozskenyér (E:238,5 ZS:1,6 T:0,5 F:7,2 CH:45,9 C:0,0 S:0,5) (G) -Pritamín paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)	-Rizs ital (E:130,0 ZS:2,3 T:0,3 F:7,5 CH:12,5 C:15,0 S:0,3) -Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G) -Margarin,tejmentes (E:99,2 ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
--	--	--	--

S:0,8, E:331,0, ZS:7,3, T:3,0, F:9,5, CH:38,4, C:9,6, Ca:192,0	S:1,4, E:405,0, ZS:4,6, T:4,4, F:13,7, CH:61,5, C:4,5, Ca:170,0	S:1,1, E:454,0, ZS:6,6, T:4,7, F:13,2, CH:70,6, C:0,8, Ca:0,0	S:2,4, E:608,0, ZS:16,8, T:6,9, F:26,0, CH:53,9, C:19,7, Ca:470,0
--	---	---	---

Ebéd

-Gulyásleves (E:204,7 ZS:6,1 T:0,3 F:17,1 CH:17,3 C:0,9 S:1,5) (Z, G, T) -Lekváros derelye (E:588,8 ZS:2,3 T:1,3 F:16,8 CH:97,0 C:24,4 S:2,1) (G, T) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Hagymaleves,érz. (E:75,5 ZS:2,4 T:0,3 F:1,4 CH:10,7 C:0,5 S:1,0) (G, Z) -Barbecue-s sült csirkemell (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) (G, Z, M) -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0) -Vegyes saláta (E:46,6 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:8,8 C:0,0 S:0,5)	-Reszelttészta leves (E:109,5 ZS:2,2 T:0,4 F:2,9 CH:17,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, Z) -Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z) -Kelkáposzta főzelék,érz. (E:320,2 ZS:8,7 T:1,2 F:10,4 CH:40,5 C:4,5 S:2,2) (G) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves (E:89,4 ZS:2,8 T:0,4 F:2,3 CH:11,9 C:0,1 S:0,6) (G, Z, T) -Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z) -Szarvacska tészta (E:399,1 ZS:3,6 T:0,9 F:12,4 CH:75,0 C:1,0 S:0,4) (G, T) -Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)
---	--	--	---

Uzsonna

-Herkules szálámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -Margarin,tejmentes (E:99,2 ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Növényi sajt szelet (E:81,0 ZS:0,6 T:5,7 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,7) -Margarin,tejmentes (E:99,2 ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Graham kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Szendvicskrém,vega (E:107,8 ZS:2,2 T:8,6 F:0,9 CH:0,5 C:0,8 S:0,3) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4 CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Kakaós csiga (E:236,3 ZS:3,6 T:4,3 F:3,5 CH:19,6 C:16,8 S:0,5) (G) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--

S:2,0, E:552,0, ZS:21,3, T:7,8, F:21,2, CH:40,2, C:4,4, Ca:175,0	S:1,8, E:428,0, ZS:8,2, T:8,4, F:10,2, CH:55,5, C:0,0, Ca:14,0	S:1,1, E:274,0, ZS:4,1, T:8,9, F:7,3, CH:29,1, C:0,8, Ca:29,8	S:0,5, E:310,0, ZS:3,6, T:4,3, F:4,1, CH:36,7, C:16,8, 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:7,2, E:1 852,0, ZS:37,4, T:12,3, F:69,7, CH:244,6, C:39,4, Ca:411,9	S:6,8, E:1 557,0, ZS:24,6, T:14,1, F:65,3, CH:219,9, C:9,7, Ca:235,5	S:6,5, E:1 542,0, ZS:29,4, T:15,4, F:56,8, CH:210,2, C:7,4, Ca:276,1	S:5,9, E:1 616,0, ZS:36,1, T:12,8, F:66,7, CH:185,1, C:41,5, Ca:509,7
--	--	---	---	--

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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	

Tejérzékeny étlap

Radnóti konyha

<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

-Banános tejshake, rizs italból
(E:167,9 ZS:2,7 T:0,3 F:9,0
CH:15,1 C:20,8 S:0,3)
-Kalács, foszlós TT.ment.
(E:302,0 ZS:2,8 T:3,2 F:7,0
CH:46,0 C:8,0 S:0,6) (G)

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
-Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0
T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0
S:0,0) (T)
-Margarin,tejmentes (E:99,2
ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

-Zabital (E:141,0 ZS:3,3
T:0,6 F:2,1 CH:9,6 C:13,8
S:0,3) (G)
-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5
T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6
S:1,0)
-Zsemle (E:144,2 ZS:0,5
T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0
S:0,6) (G)
-Margarin,tejmentes (E:99,2
ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsle, mangó (E:71,4
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,5
C:17,1 S:0,0)
-Reszelt növényi sajt (E:81,0
ZS:0,6 T:5,7 F:0,0 CH:6,3
C:0,0 S:0,7)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

-Rizs ital (E:130,0 ZS:2,3
T:0,3 F:7,5 CH:12,5 C:15,0
S:0,3)
-Bécsi felvágott (E:105,5
ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8
C:0,0 S:1,1)
-Margarin,tejmentes (E:99,2
ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5
CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)

S:0,9, E:470,0, ZS:5,5, T:3,5, F:16,0,
CH:61,1, C:28,8, Ca:360,0

S:1,1, E:469,0, ZS:12,2, T:2,7, F:16,1,
CH:55,6, C:4,5, Ca:175,0

S:2,0, E:483,0, ZS:12,7, T:4,1, F:18,4,
CH:42,1, C:14,4, Ca:383,1

S:1,8, E:422,0, ZS:4,9, T:5,7, F:13,7,
CH:46,6, C:21,4, Ca:175,0

S:2,5, E:608,0, ZS:20,2, T:3,0, F:21,0,
CH:54,0, C:19,3, Ca:470,0

Ebéd

-Lebbencsleves (E:174,3
ZS:4,1 T:0,1 F:4,4 CH:27,3
C:0,2 S:1,1) (G, T, Z)
-Borsostokány (E:151,6
ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7
C:0,4 S:1,6) (G, Z)
-Kapos tökfőzelék,érz.
(E:301,2 ZS:15,7 T:9,9 F:6,1
CH:26,6 C:4,9 S:1,4) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0
ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0
C:0,0 S:0,8) (G)

-Fejtett bableves (E:291,6
ZS:5,6 T:0,7 F:11,9 CH:44,8
C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
-Mákos nudli (E:693,7
ZS:21,2 T:1,7 F:15,7
CH:103,3 C:0,5 S:0,8) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0
ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0
C:0,0 S:0,8) (G)
-Szilva (E:58,1 ZS:0,0 T:0,0
F:0,7 CH:13,1 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsleves,érz. (E:127,4
ZS:1,0 T:0,2 F:1,4 CH:30,0
C:1,3 S:0,0) (G)
-Rántott halfilé (E:375,2
ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0
C:0,8 S:1,4) (H, G, T)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8
T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0
S:1,0)
-Uborkás
tartármártás,tejmentes
(E:229,8 ZS:22,7 T:12,1
F:0,9 CH:3,0 C:1,5 S:0,6) (T,
M)

-Zöldségleves (E:77,7 ZS:1,9
T:0,3 F:2,0 CH:12,2 C:0,2
S:1,0) (Z, G, T)
-Köményes sertéssült
(E:203,9 ZS:12,0 T:0,8
F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos
káposztafőzelék (E:287,4
ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9
C:4,5 S:1,6) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0
ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0
C:0,0 S:0,8) (G)

-Karfiol leves (E:75,4 ZS:1,2
T:0,2 F:3,3 CH:13,4 C:0,2
S:1,0) (Z, G, T)
-Bakonyi ragu
sertéshúsból,érz. (E:287,6
ZS:17,2 T:4,8 F:18,1 CH:10,0
C:1,9 S:1,3) (G, Z)
-Tésztaköret (E:376,1 ZS:4,5
T:0,9 F:12,6 CH:69,0 C:2,9
S:0,3) (G, T)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) -Margarin,tejmentes (E:99,2 ZS:5,3 T:2,7 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Padlizsánkrém,érz. (E:61,2 ZS:4,8 T:3,7 F:0,5 CH:3,4 C:0,5 S:0,2) (M) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Sárgabarack lekvár (E:79,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:13,6 C:5,4 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)	-Fahéjas csiga (E:261,3 ZS:4,0 T:5,1 F:3,3 CH:22,8 C:19,5 S:0,4) (G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Mini méz (E:83,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:2,3 C:18,5 S:0,0) -Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)
---	---	--	---	---

S:1,4, E:473,0, ZS:19,3, T:2,7, F:18,9, CH:39,0, C:4,3, Ca:179,0	S:1,2, E:258,0, ZS:5,4, T:3,7, F:6,2, CH:44,2, C:0,5, Ca:50,2	S:1,1, E:329,0, ZS:4,0, T:0,0, F:12,9, CH:50,3, C:9,7, Ca:169,4	S:0,4, E:308,0, ZS:4,0, T:5,1, F:3,9, CH:48,4, C:19,5, Ca:15,0	S:0,8, E:220,0, ZS:0,6, T:0,4, F:4,6, CH:28,2, C:18,5, Ca:11,4
--	---	---	--	--

Összesen

S:7,2, E:1 699,0, ZS:52,7, T:16,6, F:66,6, CH:181,7, C:38,6, Ca:804,5	S:4,9, E:1 899,0, ZS:44,9, T:8,8, F:55,1, CH:287,0, C:5,8, Ca:579,2	S:6,1, E:1 931,0, ZS:60,8, T:23,5, F:68,5, CH:226,0, C:27,7, Ca:823,6	S:6,6, E:1 428,0, ZS:30,8, T:12,8, F:51,4, CH:174,2, C:45,6, Ca:288,8	S:5,9, E:1 613,0, ZS:43,7, T:9,3, F:60,3, CH:200,2, C:42,8, Ca:582,9
---	---	---	---	--

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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	