

Étlap

Radnóti konyha

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

Tízórai

-Nesquik kakaó (E:248,5 ZS:8,6 T:5,6 F:9,5 CH:24,5 C:22,2 S:0,4) (L)
-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (L)
-Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)

S:0,8, E:604,0, ZS:18,7, T:21,6, F:13,9, CH:49,2, C:23,0, Ca:360,0

-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0)
-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)
-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:1,3, E:422,0, ZS:6,3, T:3,9, F:15,1, CH:61,7, C:5,2, Ca:179,0

-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)

S:1,1, E:454,0, ZS:6,6, T:4,7, F:13,2, CH:70,6, C:0,8, Ca:0,0

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-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:2,6, E:636,0, ZS:23,5, T:11,4, F:27,5, CH:56,6, C:18,9, Ca:530,0

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)
-Túrós derelye, vaníliás tejföllel (E:143,7 ZS:11,7 T:6,5 F:1,6 CH:7,1 C:2,1 S:0,1) (G, L)
-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 (E:141,8 ZS:3,7 T:4,2 F:2,0 CH:9,4 C:1,1 S:1,1) (L, 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 (E:278,9 ZS:6,6 T:1,8 F:11,7 CH:39,5 C:2,9 S:1,2) (G, L)
-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 szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -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)	-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -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)	-Sajtkrém,zöldfűszeres (E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3 CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, M) -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:542,0, ZS:21,8, T:7,1, F:21,2, CH:40,4, C:4,5, Ca:175,0	S:1,6, E:479,0, ZS:19,4, T:9,2, F:19,8, CH:49,5, C:0,3, Ca:274,0	S:1,1, E:218,0, ZS:3,3, T:2,8, F:8,7, CH:28,8, C:1,3, Ca:182,1	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:5,2, E:1 671,0, ZS:58,8, T:35,5, F:58,9, CH:165,6, C:30,6, Ca:649,8	S:6,6, E:1 691,0, ZS:38,8, T:18,2, F:76,8, CH:212,8, C:11,4, Ca:524,9	S:5,5, E:1 444,0, ZS:26,5, T:9,9, F:59,5, CH:208,9, C:6,4, Ca:404,9	S:6,1, E:1 644,0, ZS:42,8, T:17,3, F:68,2, CH:187,8, C:40,7, Ca:569,7
--	--	--	--	--

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: szulfitok, kéndioxid	

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 (E:151,9 ZS:7,0 T:4,5 F:7,5 CH:11,9 C:14,5 S:0,3) (L)
-Mazsolás foszlós kalács (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

-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 (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-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)

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0)
-Stangli (E:133,0 ZS:1,1 T:0,0 F:4,5 CH:25,6 C:0,0 S:0,0) (G, L)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-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)
-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)
-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)

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-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:0,3, E:152,0, ZS:7,0, T:4,5, F:7,5, CH:11,9, C:14,5, Ca:300,0

S:1,2, E:459,0, ZS:12,8, T:2,0, F:16,1, CH:55,7, C:4,6, Ca:175,0

S:1,5, E:490,0, ZS:18,9, T:8,2, F:25,4, CH:43,1, C:14,8, Ca:383,1

S:1,1, E:438,0, ZS:12,3, T:0,0, F:18,7, CH:40,8, C:22,2, Ca:175,0

S:2,7, E:636,0, ZS:26,9, T:7,4, F:22,5, CH:56,7, C:18,5, Ca:530,0

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 (E:285,3 ZS:14,0 T:6,6 F:7,8 CH:29,7 C:3,9 S:1,7) (L, 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)

-Fejlett 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 (E:441,1 ZS:7,7 T:5,4 F:2,5 CH:40,8 C:20,4 S:0,1) (L, 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 (E:237,2 ZS:22,8 T:8,8 F:1,8 CH:3,8 C:3,4 S:0,4) (T, M, L)

-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 (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, 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)

S:5,1, E:740,0, ZS:26,3, T:7,1, F:33,4, CH:84,7, C:4,5, Ca:140,1

S:2,5, E:1 172,0, ZS:27,3, T:2,4, F:32,8, CH:187,1, C:0,7, Ca:354,0

S:2,9, E:1 440,0, ZS:50,9, T:21,3, F:39,0, CH:145,2, C:24,5, Ca:235,7

S:4,3, E:698,0, ZS:21,8, T:2,1, F:33,7, CH:79,2, C:4,7, Ca:98,8

S:2,7, E:823,0, ZS:28,8, T:6,0, F:36,8, CH:112,6, C:5,2, Ca:93,0

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 (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -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)	-Majonézes padlizsánkrém (E:55,8 ZS:5,4 T:0,7 F:0,2 CH:0,5 C:0,4 S:0,3) (T, 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)	-Vaníliás croissan (E:353,0 ZS:6,8 T:7,2 F:5,9 CH:38,0 C:12,0 S:1,0) (G, L, T) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L) -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:1,5, E:464,0, ZS:19,8, T:2,0, F:18,9, CH:39,1, C:4,4, Ca:179,0	S:1,3, E:253,0, ZS:6,0, T:0,7, F:5,9, CH:41,3, C:0,4, Ca:1,5	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:1,0, E:400,0, ZS:6,8, T:7,2, F:6,5, CH:63,7, C:12,0, Ca:15,0	S:1,2, E:202,0, ZS:2,2, T:3,6, F:7,2, CH:26,7, C:1,8, Ca:151,4
--	--	---	--	--

Összesen

S:6,9, E:1 356,0, ZS:53,1, T:13,6, F:59,9, CH:135,7, C:23,5, Ca:619,1	S:5,0, E:1 885,0, ZS:46,1, T:5,0, F:54,7, CH:284,2, C:5,7, Ca:530,5	S:5,5, E:2 259,0, ZS:73,7, T:29,5, F:77,4, CH:238,6, C:49,0, Ca:788,2	S:6,4, E:1 535,0, ZS:40,9, T:9,3, F:58,9, CH:183,7, C:38,9, Ca:288,8	S:6,6, E:1 661,0, ZS:57,9, T:17,0, F:66,6, CH:196,0, C:25,4, Ca:774,4
---	---	---	--	---

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	