

FÖLDVÁRY ÉTLAP

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
 -Pulyka sonka (E:33,3 ZS:1,2 T:0,0 F:4,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) (O)
 -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -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:1,5, E:493,0, ZS:14,7, T:3,5, F:13,8, CH:71,9, C:20,0, Ca:16,5

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L)
 -Kakaós csiga kész (E:172,0 ZS:1,2 T:0,7 F:4,2 CH:35,5 C:11,5 S:0,9) (G, L, T)

S:1,3, E:368,0, ZS:7,2, T:4,7, F:17,8, CH:56,7, C:30,3, Ca:640,0

-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:416,0, ZS:7,6, T:3,1, F:11,8, CH:71,5, C:20,4, Ca:5,1

-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)
 -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)

S:0,5, E:334,0, ZS:7,7, T:3,2, F:14,0, CH:51,8, C:20,9, Ca:412,5

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 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 multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2)
 -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)
 -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:583,0, ZS:33,2, T:4,8, F:16,0, CH:53,4, C:20,2, Ca:29,4

Ebéd

-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)
 -Chilis bab (E:604,6 ZS:13,0 T:1,6 F:46,0 CH:64,9 C:8,2 S:1,8) (L, T, Z, H, O, G, M)
 -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
 -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

-Hagymaleves (E:264,0 ZS:15,5 T:9,0 F:6,2 CH:26,3 C:7,1 S:0,3) (G, L, T, Z)
 -Lecsós sertésragu (E:255,7 ZS:7,9 T:0,1 F:19,7 CH:27,2 C:13,5 S:0,9) (L, T, Z, H, O, G)
 -Tarhonya (E:316,3 ZS:1,0 T:0,3 F:9,6 CH:64,8 C:2,8 S:0,2) (G, T)
 -Csicseriborsó szelet, joghurtos mázban (E:127,0 ZS:6,5 T:5,7 F:1,8 CH:15,1 C:9,8 S:0,1) (L, O)

-Csicseriborsó-gulyás "K" (E:211,3 ZS:6,9 T:0,0 F:19,1 CH:17,4 C:1,1 S:0,3) (Z, G)
 -Áfonyalekváros minigombóc (E:90,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:21,9 C:0,0 S:0,0) (G)
 -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)
 -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

-Almaleves (E:327,7 ZS:11,5 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L)
 -Rántott halfilé (E:329,1 ZS:4,1 T:0,3 F:45,7 CH:27,3 C:1,3 S:0,1) (T, G, H, L)
 -Tartármártás "K" (E:172,7 ZS:14,9 T:2,8 F:2,2 CH:6,4 C:0,9 S:0,4) (L, T, 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)

-Májgaluskaleves "K" (E:172,8 ZS:4,2 T:0,1 F:13,8 CH:17,8 C:1,1 S:0,2) (Z, G, T)
 -Főtt kemény tojás (E:165,0 ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (T)
 -Parajfőzelék (E:239,8 ZS:15,9 T:9,0 F:6,9 CH:18,4 C:5,1 S:0,6) (G, L)
 -Főtt burgonya 1/2 adag (E:56,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,1 C:0,5 S:0,0)

Uzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (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)	-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -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)	-Sajtos rúd (E:221,0 ZS:13,7 T:0,0 F:4,1 CH:19,1 C:0,0 S:0,1) (G, L, T)	-Löncs felvágott (E:54,0 ZS:4,2 T:1,7 F:3,6 CH:0,4 C:0,3 S:0,7) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 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) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű pogácsa (E:340,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
---	--	---	---	---

S:0,7, E:250,0, ZS:6,1, T:3,8, F:6,8, CH:32,4, C:2,5, Ca:180,2	S:1,2, E:260,0, ZS:7,7, T:2,3, F:11,3, CH:33,1, C:0,3, Ca:0,0	S:0,1, E:221,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,1, CH:19,1, C:0,0, Ca:0,0	S:1,6, E:304,0, ZS:13,9, T:3,9, F:9,8, CH:31,8, C:0,5, Ca:0,0	S:0,0, E:415,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,6, CH:18,0, C:0,0, Ca:0,0
--	---	---	---	--

Összesen

S:4,4, E:1 812,0, ZS:37,1, T:9,0, F:78,7, CH:264,8, C:32,5, Ca:304,4	S:3,9, E:1 591,0, ZS:45,8, T:21,9, F:66,3, CH:223,2, C:63,8, Ca:703,6	S:3,5, E:1 287,0, ZS:29,8, T:3,6, F:43,2, CH:194,9, C:21,4, Ca:73,2	S:2,7, E:1 707,0, ZS:53,2, T:17,3, F:84,1, CH:219,3, C:49,2, Ca:573,5	S:1,8, E:1 632,0, ZS:65,9, T:14,0, F:51,9, CH:120,3, C:27,2, Ca:285,6
--	---	---	---	---

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: szulfitok, kén-dioxid	

FÖLDVÁRY ÉTLAP

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2026.10.19.

Kedd
2026.10.20.

Szerda
2026.10.21.

Csütörtök
2026.10.22.

Péntek
2026.10.23.

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0
T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2
S:0,4)
-Flóra light margarin (E:75,6
ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2
C:0,2 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)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:1,9, E:517,0, ZS:18,2, T:5,6, F:12,3,
CH:71,1, C:20,3, Ca:13,3

-Nesquick kakaó (E:134,1
ZS:3,9 T:2,5 F:8,7 CH:15,6
C:14,0 S:0,3) (L)
-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:0,9, E:305,0, ZS:5,8, T:2,5, F:13,1,
CH:42,6, C:15,7, Ca:400,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-Hot dog (E:230,7 ZS:9,9
T:1,9 F:4,2 CH:7,3 C:5,7
S:0,9) (G, L)

S:0,9, E:314,0, ZS:10,0, T:1,9, F:4,2,
CH:27,5, C:25,7, Ca:7,6

-Gyümölcsstea" (E:83,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2
C:20,0 S:0,0)
-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)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:413,0, ZS:15,5, T:5,6, F:10,6,
CH:53,6, C:20,1, Ca:23,6

Ebéd

-Zöldbaleves "K" (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)
-Carbonara pennével (E:545,7
ZS:20,4 T:10,3 F:19,4
CH:56,7 C:3,4 S:1,4) (L, G,
T, O)
-Túródesszert (E:111,0
ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3
C:0,0 S:0,0) (L)

-Tavaszi zöldségleves
(E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3
CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G)
-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)
-Burgonyás kenyér (E:244,0
ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0
C:0,0 S:1,5) (G)

-Gulyásleves (E:208,5 ZS:7,7
T:6,7 F:15,2 CH:18,0 C:2,0
S:0,3) (Z, L, T, H, O)
-Tejbedara (E:438,5 ZS:6,6
T:4,3 F:17,1 CH:77,3 C:51,3
S:0,4) (G, L, O)
-Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0
F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
-Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6
T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0
S:0,8) (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)
-Rántott sajt (sütőben sütve)
"K" (E:217,2 ZS:12,6 T:5,6
F:8,4 CH:17,5 C:1,0 S:0,6)
(G, L, T)
-Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,1)
-Majonézes kukoricasaláta
(E:183,2 ZS:12,4 T:2,4 F:2,8
CH:14,8 C:0,7 S:0,3) (L, T,
M)

Uzsonna

-Almás zabpelyhes keksz
(E:757,2 ZS:31,7 T:14,2
F:13,4 CH:100,6 C:36,0
S:0,8) (G, L, T, F, O, D)
-Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0
F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:843,0, ZS:32,4, T:14,2, F:14,5,
CH:120,3, C:36,0, Ca:24,0

-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 multivitamin
margarin (E:105,3 ZS:11,7
T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,2)
-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:0,9, E:380,0, ZS:21,5, T:3,3, F:10,4,
CH:32,9, C:0,0, Ca:3,6

-Trappista sajt (E:101,8
ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2
C:0,2 S:0,4) (L)
-Liga margarin (E:54,0
ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2
C:0,2 S:0,2)
-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)
-Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,3, E:330,0, ZS:15,2, T:6,9, F:13,5,
CH:31,5, C:0,3, Ca:120,0

-Meggyes párna (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 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)

S:0,0, E:34,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4,
CH:6,5, C:0,0, Ca:16,5

Összesen

S:4,4, E:2 208,0, ZS:77,6, T:30,3,
F:56,2, CH:294,9, C:61,2, Ca:260,5

S:4,9, E:1 793,0, ZS:58,1, T:6,4, F:48,1,
CH:234,9, C:23,3, Ca:538,6

S:3,7, E:1 572,0, ZS:40,6, T:20,0,
F:57,4, CH:214,6, C:79,2, Ca:832,7

S:2,9, E:956,0, ZS:41,6, T:13,8, F:26,1,
CH:111,7, C:22,6, Ca:143,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szulfitok, kén-dioxid	