

ÉTLAP

2026. Július 06-tól Július 10-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<p>TÍZÓRAI</p> 	<p>Kakaó Kifli</p> <p>energia (Joule): 821.1900 kJ; energia (kalória): 196.1380 kcal; zsír: 2.7450 g; zsírsav: 0.6190 g; szénhidrát: 33.6120 g; cukor: 2.9970 g; só: 0.6650 g; kalcium: 150.4380 mg; fehérje (össz): 8.5830 g; tejkalcium: 141.6000 mg Allergén: tej,glutén</p>	<p>Tea Camping sajt Zsemle</p> <p>energia (Joule): 634.2450 kJ; energia (kalória): 151.4880 kcal; zsír: 3.4170 g; szénhidrát: 24.0760 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.9200 g; kalcium: 62.9500 mg; fehérje (össz): 5.2710 g; tejkalcium: 57.5000 mgAllergén: glutén,tej</p>	<p>Tej Fonottka</p> <p>energia (Joule): 1067.5000 kJ; energia (kalória): 254.9680 kcal; zsír: 4.1000 g; szénhidrát: 41.1000 g; cukor: 0.6000 g; só: 0.7500 g; kalcium: 236.0000 mg; telített zsírsav: 0.2500 g; fehérje (össz): 11.8000 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén, tej</p>	<p>Tej Méz Zsemle</p> <p>energia (Joule): 1015.9600 kJ; energia (kalória): 242.6580 kcal; zsír: 3.8320 g; szénhidrát: 39.9680 g; cukor: 8.1000 g; só: 0.7800 g; kalcium: 240.0000 mg; fehérje (össz): 10.4800 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén,méz</p>	<p>Vaníliástej Kifli</p> <p>energia (Joule): 820.7280 kJ; energia (kalória): 196.0280 kcal; zsír: 2.0940 g; szénhidrát: 35.6000 g; cukor: 4.7950 g; só: 0.6620 g; kalcium: 150.4490 mg; fehérje (össz): 8.0300 g; tejkalcium: 141.6000 mgAllergén: glutén,tej</p>	
<p>EBÉD</p> 	<p>Frankfurti leves Túrós tészta Dinnye</p> <p>energia (Joule): 2087.7450 kJ; energia (kalória): 498.6510 kcal; zsír: 16.6630 g; zsírsav: 1.7070 g; szénhidrát: 62.8800 g; cukor: 16.4430 g; só: 2.2290 g; kalcium: 81.0640 mg; koleszterin: 25.9200 mg; fehérje (össz): 22.5210 g; tejkalcium: 40.4800 mgAllergén: glutén(L,M),zeller(L),tojás(M)tej(M)</p>	<p>Zöldborsóleves Paprikásburgonya Kenyér Csemege uborka</p> <p>energia (Joule): 2254.0180 kJ; energia (kalória): 538.3650 kcal; zsír: 15.7900 g; zsírsav: 0.1350 g; szénhidrát: 76.9480 g; cukor: 1.6670 g; só: 3.1530 g; kalcium: 39.1270 mg; koleszterin: 30.2400 mg; fehérje (össz): 18.5210 g Allergén:glutén(L,), tojás(L),zeller(L)</p>	<p>Rántottleves Zöldbabfőzelék Sült hús Kenyér</p> <p>energia (Joule): 2209.1180 kJ; energia (kalória): 527.6390 kcal; zsír: 23.1130 g; zsírsav: 1.5300 g; szénhidrát: 50.1320 g; cukor: 0.2370 g; só: 0.5290 g; kalcium: 113.9700 mg; fehérje (össz): 26.6210 g; tejkalcium: 12.4800 mg Allergén:tej(M)glutén(L,M)</p>	<p>Gombaleves Csirkepörkölt Tészta</p> <p>energia (Joule): 2093.9820 kJ; energia (kalória): 500.1400 kcal; zsír: 14.4710 g; zsírsav: 1.7660 g; szénhidrát: 68.3030 g; cukor: 2.5150 g; só: 1.1360 g; kalcium: 25.6180 mg; koleszterin: 40.8000 mg; fehérje (össz): 22.7620 g; tejkalcium: 19.8000 mgAllergén:tej(M),glutén(L,M),zeller(L)tojás(L)</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott sajt Rizi-bizi</p> <p>energia (Joule): 1499.7540 kJ; energia (kalória): 358.2100 kcal; zsír: 8.9830 g; zsírsav: 7.5980 g; szénhidrát: 63.7030 g; cukor: 11.0600 g; kalcium: 3.7600 mg; fehérje (össz): 4.5420 gAllergén: glutén(M), tojás(M),zeller(L),tej(M)</p>	
<p>UZSONNA</p> 	<p>Olasz felvágott Vándor kenyér Paradicsom</p> <p>energia (Joule): 1072.8000 kJ; energia (kalória): 256.2340 kcal; zsír: 10.0200 g; szénhidrát: 31.2900 g; só: 2.1600 g; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 9.3900 g Allergén:glutén</p>	<p>Csemege felvágott Kenyér Paprika</p> <p>energia (Joule): 1209.6000 kJ; energia (kalória): 288.9090 kcal; zsír: 11.8800 g; szénhidrát: 32.5800 g; kalcium: 21.0000 mg; fehérje (össz): 12.1800 gAllergén: glutén</p>	<p>Lekváros táska</p> <p>energia (Joule): 1829 kJ; energia (kalória): 436kcal; zsír: 18 g; szénhidrát: 62g; só:0,83 g; kalcium: 4.5000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 7,3 gAllergén: glutén,tojás,tej</p>	<p>Trappista sajt Vándor kenyér Paprika</p> <p>energia (Joule): 1059.9000 kJ; energia (kalória): 253.1530 kcal; zsír: 8.5200 g; zsírsav: 7.7490 g; szénhidrát: 31.3800 g; cukor: 0.4800 g; só: 1.6280 g; kalcium: 172.5000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 12.7800 g; tejkalcium: 172.5000 mgAllergén: glutén,tej</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Magos kifli</p> <p>energia (Joule): 1388.5500 kJ; energia (kalória): 331.6500 kcal; zsír: 8.4500 g; szénhidrát: 50.0500 g; cukor: 1.0200 g; só: 1.1400 g; kalcium: 150.0000 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 11.5500 g; tejkalcium: 150.0000 mgAllergén: glutén,olajos magok,tej</p>	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E: Energia tartalom, F: Fehérje tartalom, Zs: Zsír tartalom/ Telített zsír, SzH: Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Július 13-tól Július 17-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<p>TÍZÓRAI</p> 	<p>Tejeskávé Kifli</p> <p>energia (Joule): 805.6760 kJ; energia (kalória): 192.4320 kcal; zsír: 2.1020 g; zsírsav: 0.0060 g; szénhidrát: 34.6780 g; cukor: 4.1960 g; só: 0.6620 g; kalcium: 150.4450 mg; fehérje (össz): 8.0400 g; tejkalcium: 141.6000 mgAllergén: tej, glutén</p>	<p>Tea Teavaj Zsemle</p> <p>energia (Joule): 818.4450 kJ; energia (kalória): 195.4830 kcal; zsír: 8.9270 g; zsírsav: 7.0700 g; szénhidrát: 23.9760 g; cukor: 2.6940 g; só: 0.7830 g; kalcium: 6.7500 mg; koleszterin: 23.0000 mg; fehérje (össz): 4.1610 g; tejkalcium: 1.3000 mgAllergén: glutén,tej</p>	<p>Tej Sajtos kifli</p> <p>energia (Joule): 1048.3200 kJ; energia (kalória): 250.3870 kcal; zsír: 6.2760 g; szénhidrát: 34.1200 g; cukor: 0.4620 g; só: 0.6720 g; kalcium: 236.0000 mg; telített zsírsav: 1.3020 g; fehérje (össz): 13.1000 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén, tej,tojás</p>	<p>Tea Paprikás felvágott Zsemle</p> <p>energia (Joule): 1142.1450 kJ; energia (kalória): 272.7980 kcal; zsír: 13.7070 g; szénhidrát: 24.0160 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.7800 g; kalcium: 5.4500 mg; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 11.4710 gAllergén: glutén</p>	<p>Kakaó Kifli</p> <p>energia (Joule): 821.1900 kJ; energia (kalória): 196.1380 kcal; zsír: 2.7450 g; zsírsav: 0.6190 g; szénhidrát: 33.6120 g; cukor: 2.9970 g; só: 0.6650 g; kalcium: 150.4380 mg; fehérje (össz): 8.5830 g; tejkalcium: 141.6000 mgAllergén: tej,glutén</p>	
<p>EBÉD</p> 	<p>Burgonyaleves Sajtos tejfölös tészta Gyümölcs</p> <p>energia (Joule): 2221.6110 kJ; energia (kalória): 530.6210 kcal; zsír: 17.8800 g; zsírsav: 4.8410 g; szénhidrát: 74.7160 g; cukor: 8.7520 g; só: 0.8020 g; kalcium: 134.4580 mg; fehérje (össz): 16.0850 g; tejkalcium: 123.3000 mgAllergén: glutén(L,M)tojás(L,,M),tej(M)</p>	<p>Tojásleves Zöldséges csirkerizottó</p> <p>energia (Joule): 2257.4170 kJ; energia (kalória): 539.1740 kcal; zsír: 25.4940 g; zsírsav: 10.4980 g; szénhidrát: 47.6470 g; cukor: 1.3730 g; só: 1.2280 g; kalcium: 230.9100 mg; koleszterin: 31.6800 mg; fehérje (össz): 28.9250 g; tejkalcium: 226.8000 mg Allergén:glutén(L,M),tojás(L)</p>	<p>Paradicsomleves Zöldborsós sertésragu Bulgur</p> <p>energia (Joule): 2440.6520 kJ; energia (kalória): 582.9410 kcal; zsír: 19.5330 g; zsírsav: 9.7310 g; szénhidrát: 80.8840 g; cukor: 14.0580 g; só: 0.4170 g; kalcium: 62.7480 mg; fehérje (össz): 22.6750 gAllergén:glutén(L,M),zeller(L)tojás(L)</p>	<p>Kertészleves Bakonyi sertésragu Tészta</p> <p>energia (Joule): 2409.3860 kJ; energia (kalória): 575.4720 kcal; zsír: 22.6430 g; zsírsav: 3.1750 g; szénhidrát: 64.0310 g; cukor: 1.4220 g; só: 1.5450 g; kalcium: 29.7900 mg; koleszterin: 7.5600 mg; fehérje (össz): 26.2490 g; tejkalcium: 12.4800 mgAllergén: glutén(L,M),tej(M),tojás(L,M),zeller(L)</p>	<p>Lencseleves Pogácsa</p> <p>energia (Joule): 2797.6180 kJ; energia (kalória): 668.1990 kcal; zsír: 35.1090 g; zsírsav: 8.1330 g; szénhidrát: 64.9270 g; cukor: 1.9430 g; só: 0.6470 g; kalcium: 133.0340 mg; fehérje (össz): 21.9310 g; tejkalcium: 126.9000 mgAllergén: glutén(L,M), tojás(M,L),zeller(L) tej(M)</p>	
<p>UZSONNA</p> 	<p>Tavaszi felvágott Vándorkenyér Paprika</p> <p>energia (Joule): 854.1000 kJ; energia (kalória): 203.9990 kcal; zsír: 5.1060 g; zsírsav: 3.9660 g; szénhidrát: 30.7110 g; cukor: 0.2430 g; só: 1.4560 g; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 8.0820 g Allergén:glutén,</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p>energia (Joule): 559.0000 kJ; energia (kalória): 133.5150 kcal; zsír: 6.3960 g; szénhidrát: 16.0680 g; fehérje (össz): 1.9760 gAllergén: glutén, tej,tojás</p>	<p>Zala felvágott Kenyér Uborka</p> <p>energia (Joule): 964.5000 kJ; energia (kalória): 230.3680 kcal; zsír: 6.4800 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 32.0700 g; só: 0.7500 g; kalcium: 25.5000 mg; fehérje (össz): 9.9600 gAllergén: glutén</p>	<p>Sajtkrém Kornspitz kifli</p> <p>energia (Joule): 765.4000 kJ; energia (kalória): 182.8130 kcal; zsír: 3.2900 g; szénhidrát: 28.9500 g; só: 1.1900 g; kalcium: 53.5000 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 7.2600 g; tejkalcium: 53.5000 mgAllergén:tej,glutén</p>	<p>Túró rudi Magos kifli</p> <p>energia (Joule): 1502.0000 kJ; energia (kalória): 358.7470 kcal; zsír: 14.4800 g; szénhidrát: 41.2000 g; cukor: 1.0200 g; só: 1.1400 g; kalcium: 28.0000 mg; telített zsírsav: 0.9000 g; fehérje (össz): 13.6000 g; tejkalcium: 28.0000 mgAllergén: glutén,olajos magok,tej</p>	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E: Energia tartalom, F: Fehérje tartalom, Zs: Zsír tartalom/ Telített zsír, SzH: Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Július 20-tól Július 24-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<p>TÍZÓRAI</p> 	<p>Tea Párizsi Zsemle</p> <p>energia (Joule): 790.5450 kJ; energia (kalória): 188.8200 kcal; zsír: 6.3870 g; szénhidrát: 23.9860 g; cukor: 2.6440 g; só: 1.3880 g; kalcium: 5.4500 mg; fehérje (össz): 7.6910 g Allergén: glutén</p>	<p>Tej Lekvár Kenyér</p> <p>energia (Joule): 1199.4000 kJ; energia (kalória): 286.4710 kcal; zsír: 3.4800 g; szénhidrát: 50.0800 g; cukor: 8.1000 g; kalcium: 261.0000 mg; fehérje (össz): 11.8200 g; tejkalcium: 236.0000 mg Allergén: glutén,tej,méz</p>	<p>Tea Májkrem Zsemle</p> <p>energia (Joule): 607.3450 kJ; energia (kalória): 145.0630 kcal; zsír: 2.6270 g; szénhidrát: 24.1260 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.7800 g; kalcium: 5.4500 mg; fehérje (össz): 5.4510 g Allergén: glutén, csillagfűrt</p>	<p>Tejeskávé Kifli</p> <p>energia (Joule): 805.6760 kJ; energia (kalória): 192.4320 kcal; zsír: 2.1020 g; zsírsav: 0.0060 g; szénhidrát: 34.6780 g; cukor: 4.1960 g; só: 0.6620 g; kalcium: 150.4450 mg; fehérje (össz): 8.0400 g; tejkalcium: 141.6000 mg Allergén: tej,glutén</p>	<p>Tej Kuglóf</p> <p>energia (Joule): 1276.8000 kJ; energia (kalória): 304.9580 kcal; zsír: 8.5800 g; szénhidrát: 42.8200 g; kalcium: 236.0000 mg; fehérje (össz): 11.7800 g; tejkalcium: 236.0000 mg Allergén: glutén,tej,tojás</p>	
<p>EBÉD</p> 	<p>Palóclevés Túrós derelye Alma</p> <p>energia (Joule): 2440.4400 kJ; energia (kalória): 582.8890 kcal; zsír: 16.8500 g; zsírsav: 5.3140 g; szénhidrát: 83.4350 g; cukor: 19.1310 g; só: 0.2520 g; kalcium: 62.3020 mg; fehérje (össz): 22.6050 g; tejkalcium: 40.8000 mg Allergén: glutén(L,M),tojás(L,M),zeller(L),tej(M)</p>	<p>Karfiollevés Sült hús Zöldséges rizs</p> <p>energia (Joule): 1963.7160 kJ; energia (kalória): 469.0260 kcal; zsír: 16.9740 g; zsírsav: 6.2190 g; szénhidrát: 52.1630 g; cukor: 6.2050 g; só: 0.6410 g; kalcium: 20.7340 mg; fehérje (össz): 24.4640 g Allergén: glutén (L), tojás(L) Allergén: glutén(L), tojás(L)</p>	<p>Ivólé Pincepörkölt Kenyér</p> <p>csemege uborka 0.0200 kg energia (Joule): 2462.4590 kJ; energia (kalória): 588.1490 kcal; zsír: 12.2880 g; zsírsav: 7.8630 g; szénhidrát: 91.0700 g; cukor: 0.5200 g; só: 0.7810 g; kalcium: 54.5100 mg; fehérje (össz): 25.4700 g Allergén:</p>	<p>Rizslevés Zöldborsófőzelék Sült virsli Kenyér</p> <p>energia (Joule): 2244.1620 kJ; energia (kalória): 536.0100 kcal; zsír: 16.8970 g; zsírsav: 0.0360 g; szénhidrát: 69.1610 g; cukor: 1.9440 g; só: 2.6360 g; kalcium: 21.0300 mg; koleszterin: 34.5600 mg; fehérje (össz): 23.7490 g Allergén: glutén (M), zeller(L)</p>	<p>Felesborsólevés Mákos tészta</p> <p>energia (Joule): 2261.5380 kJ; energia (kalória): 540.1600 kcal; zsír: 15.8460 g; zsírsav: 6.5810 g; szénhidrát: 80.1020 g; cukor: 14.6450 g; só: 0.3710 g; kalcium: 252.1390 mg; fehérje (össz): 18.0480 g Allergén: glutén(L,M),tojás(L,M)</p>	
<p>UZSONNA</p> 	<p>Főtt tojás Vándor kenyér</p> <p>energia (Joule): 627.4530 kJ; energia (kalória): 149.8650 kcal; zsír: 0.7800 g; zsírsav: 0.0460 g; szénhidrát: 30.0030 g; cukor: 0.0030 g; só: 0.9000 g; kalcium: 0.1700 mg; telített zsírsav: 0.1200 g; fehérje (össz): 5.0480 g Allergén: tojás, glutén</p>	<p>Csirkesonka Zsemle Paradicsom</p> <p>energia (Joule): 651.3100 kJ; energia (kalória): 155.5630 kcal; zsír: 1.3120 g; zsírsav: 0.4080 g; szénhidrát: 24.5680 g; só: 1.4710 g; fehérje (össz): 10.6000 g Allergén: glutén,csillagfűrt</p>	<p>Pizzás kifli</p> <p>energia (Joule): 460.3200 kJ; energia (kalória): 109.9460 kcal; zsír: 4.9140 g; szénhidrát: 13.5660 g; só: 1.2600 g; fehérje (össz): 2.8980 g Allergén: glutén,tojás,tej</p>	<p>Turista szalámi Pur pur zsemle Paprika</p> <p>energia (Joule): 1074.4200 kJ; energia (kalória): 256.6210 kcal; zsír: 14.7960 g; zsírsav: 10.8630 g; szénhidrát: 16.0700 g; cukor: 1.3000 g; só: 1.9390 g; telített zsírsav: 0.3640 g; fehérje (össz): 12.3100 g Allergén: glutén</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p>energia (Joule): 778.0400 kJ; energia (kalória): 185.8320 kcal; zsír: 6.6140 g; zsírsav: 5.6880 g; szénhidrát: 24.3600 g; cukor: 0.4200 g; só: 1.2220 g; kalcium: 108.8200 mg; fehérje (össz): 7.0680 g; tejkalcium: 100.0000 mg Allergén: tej, glutén</p>	




JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E: Energia tartalom, F: Fehérje tartalom, Zs: Zsír tartalom/ Telített zsír, Sz: Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2026. Július 27-től Július 29-ig

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<p>TÍZÓRAI</p> 	<p>Tea Sajtkrém Zsemle</p> <p>energia (Joule): 628.3450 kJ; energia (kalória): 150.0790 kcal; zsír: 3.0770 g; szénhidrát: 24.6760 g; cukor: 2.6440 g; só: 0.9500 g; kalcium: 58.9500 mg; fehérje (össz): 5.3810 g; tejkalcium: 53.5000 mgAllergén: glutén,tej</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p>energia (Joule): 1037.5000 kJ; energia (kalória): 247.8020 kcal; zsír: 6.7500 g; szénhidrát: 38.6000 g; kalcium: 236.0000 mg; fehérje (össz): 10.2500 g; tejkalcium: 236.0000 mgAllergén: glutén,tej olajos mag</p>				
<p>EBÉD</p> 	<p>Zöldségleves Tarhonyáshús Csemege uborka</p> <p>energia (Joule): 1733.6080 kJ; energia (kalória): 414.0650 kcal; zsír: 15.1640 g; zsírsav: 0.0460 g; szénhidrát: 46.5460 g; cukor: 3.3680 g; só: 1.3400 g; kalcium: 9.2400 mg; fehérje (össz): 20.9690 gAllergén:Glutén(L,M)tojás(L,M) zeller(L)</p>	<p>Sertésragu leves Morzsás nudli Lekvár</p> <p>energia (Joule): 2456.6700 kJ; energia (kalória): 586.7650 kcal; zsír: 11.1150 g; zsírsav: 4.4830 g; szénhidrát: 101.7420 g; cukor: 9.8380 g; só: 0.2400 g; kalcium: 21.6420 mg; fehérje (össz): 17.5140 gAllergén: Gluén(L,M) tej(M) zeller(L) tojás(L,M)</p>				
<p>UZSONNA</p> 	<p>Gépsonka Vándor kenyér Paprika</p> <p>energia (Joule): 837.2400 kJ; energia (kalória): 199.9720 kcal; zsír: 2.8500 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 30.7200 g; só: 1.2340 g; telített zsírsav: 0.1200 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 11.9600 gAllergén:glutén</p>	<p>Gyümölcslé Kifli</p> <p>energia (Joule): 839.6400 kJ; energia (kalória): 200.5450 kcal; zsír: 0.3940 g; szénhidrát: 44.3400 g; só: 0.6620 g; kalcium: 8.8200 mg; fehérje (össz): 4.1480 gAllergén:gluén,tej, tojás</p>			s	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

E: Energia tartalom, F: Fehérje tartalom, Zs: Zsír tartalom/ Telített zsír, Sz: Szénhidrát tartalom, Allergén: Allergizáló összetevők, S: Só tartalom, Cukor: Hozzáadott cukor tartalom
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!