



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Sárgarépa	Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kenőmájás (1,6,7,10)	Kakaó[7], Kalács Kakaós[1,3,7], Margarin(7)	Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Gyümölcstea *, Hot-dog *[1, (6,7,10)], Ketchup (1)	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin (7), Zala felvágott (6), Paradicsom
		Energia: 664.83 Kcal / 2,778.99 KJ	Energia: 558.48 Kcal / 2,334.45 KJ	Energia: 507.11 Kcal / 2,119.72 KJ	Energia: 771.82 Kcal / 3,226.21 KJ	Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ	Energia: 363.88 Kcal / 1,521.02 KJ	Energia: 536.75 Kcal / 2,243.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26.21 g 21.70 g 10.32 g	20.71 g 10.06 g 2.80 g	20.99 g 13.23 g 5.27 g	25.41 g 30.18 g 9.09 g	13.69 g 6.69 g 3.23 g	10.00 g 3.27 g 0.58 g	15.31 g 23.05 g 6.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		91.72 g 0.00 g 2.08 g	95.63 g 11.25 g 3.84 g	75.48 g 10.99 g 2.56 g	97.03 g 24.99 g 0.53 g	76.05 g 22.45 g 1.25 g	72.89 g 20.59 g 1.14 g	66.80 g 10.99 g 1.97 g
		1,7,(6)	1,4,6,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Mandarin *	Gyümölcs - Banán*	Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]	Gyümölcs - Körte *	Gyümölcs - Alma *	Puding[1,7]
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3.07 g 8.02 g 3.34 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	3.19 g 3.77 g 2.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		11.70 g 11.46 g 0.13 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	16.71 g 9.85 g 0.06 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g
		1,3,7			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,7
	Ebéd	Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Daragaluska leves *[1,3,9,(7)], Zöldbabfőzelék * [1,7], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Paradicsomleves * [1,3,9], Paprikás burgonya virslivel * [1,(6,7,10)], Cék-lasaláta, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Natúr csirkemell *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eszterházy krémleves * [1,7,9,10,(12)], Pirított olajosmag levesb. *, Párolt rizs *, Porciós halfil[1,4], Csemege uborka [10]	Burgonyaleves tejfölös[1,7,9], Főtt tészta *[1,3], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Pite, almás	Gyümölcsleves * [7], Cordon Bleu * [1,3,7], Párolt rizs *, Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 968.17 Kcal / 4,046.95 KJ	Energia: 650.19 Kcal / 2,717.79 KJ	Energia: 839.38 Kcal / 3,508.61 KJ	Energia: 937.88 Kcal / 3,920.34 KJ	Energia: 827.70 Kcal / 3,459.79 KJ	Energia: 1,542.08 Kcal / 6,445.89 KJ	Energia: 1,381.83 Kcal / 5,776.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav

	47.35 g	52.11 g	16.01 g	45.76 g	28.34 g	5.78 g	21.67 g	13.90 g	2.59 g	62.86 g	30.32 g	5.74 g	21.70 g	36.55 g	6.16 g	49.98 g	63.75 g	14.38 g	52.07 g	68.60 g	16.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	115.36 g	8.09 g	3.00 g	87.05 g	3.60 g	4.06 g	157.07 g	32.69 g	4.33 g	110.08 g	1.80 g	4.53 g	102.28 g	0.95 g	2.51 g	191.47 g	0.00 g	6.50 g	163.60 g	20.02 g	7.35 g
	1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,4,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,(10),(12)		
Uzsonna	Kefír [7]			Sajtos rúd[1,3,7]			Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Gyümölcs - Mandarin *		
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	4.80 g	2.25 g	1.80 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.70 g	0.00 g	0.15 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	6.00 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g
	7			1,3,7			7			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7								
Vacsora	Főtt tojás szendvicshez [3], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin (7)			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7], Paradicsom			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt [7], Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Kígyóuborka			Gyümölcs - Alma *, Sajtos pogácsa [1,3,7]			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Sajt[7], Zöldpaprika			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Diákcsemege, Kígyóuborka		
	Energia: 459.09 Kcal / 1,919.00 KJ			Energia: 383.26 Kcal / 1,602.03 KJ			Energia: 494.37 Kcal / 2,066.47 KJ			Energia: 503.14 Kcal / 2,103.13 KJ			Energia: 529.56 Kcal / 2,213.56 KJ			Energia: 515.20 Kcal / 2,153.54 KJ			Energia: 664.44 Kcal / 2,777.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	19.54 g	20.84 g	5.24 g	15.18 g	10.98 g	6.06 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g	15.49 g	15.96 g	4.26 g	16.56 g	14.64 g	6.34 g	25.83 g	26.74 g	11.39 g	18.70 g	25.25 g	5.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.40 g	0.00 g	1.80 g	56.00 g	0.00 g	1.67 g	75.74 g	0.00 g	2.84 g	75.14 g	0.02 g	1.95 g	82.80 g	0.00 g	2.14 g	79.19 g	0.00 g	4.17 g	78.54 g	0.00 g	3.21 g
	1,3,(7)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(7)		