



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Gyümölcstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]	Tejeskávé *[7], Briós[1,3,7], Margarin(7)	Citromos tea *, Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika	Tej *[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]	Citromos tea *, Debreceni(1,6,7), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Mustár[10,(12)]
		Energia: 699.39 Kcal / 2,923.45 KJ	Energia: 465.86 Kcal / 1,947.29 KJ	Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 KJ	Energia: 530.00 Kcal / 2,215.40 KJ	Energia: 574.00 Kcal / 2,399.32 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 736.65 Kcal / 3,079.20 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
		25.25 g 20.22 g 6.69 g	19.66 g 8.59 g 2.87 g	18.76 g 26.08 g 9.37 g	15.29 g 12.87 g 1.65 g	17.24 g 16.61 g 9.31 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g	29.87 g 25.37 g 8.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102.80 g 0.00 g 3.64 g	77.02 g 10.99 g 2.26 g	83.69 g 26.07 g 1.36 g	88.88 g 12.59 g 2.10 g	89.29 g 12.59 g 2.15 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	97.43 g 12.59 g 4.76 g
		1,7,15	1,7	1,3,7	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6),(12)	1,10,(6),(7),(12)
	Tízórai	Abonett, darab	Gyümölcs - Narancs *	Puszedli*[1,3]	Gyümölcs - Mandarin *	Gyümölcs - Banán*	Kifli [1], Sajtkrém, natur[7]	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 428.80 Kcal / 1,792.38 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 281.32 Kcal / 1,175.92 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 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
		2.03 g 1.31 g 0.21 g	1.50 g 0.50 g 0.00 g	8.68 g 5.45 g 1.71 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	6.20 g 16.40 g 9.26 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.81 g 0.28 g 0.23 g	21.25 g 0.00 g 0.02 g	85.75 g 44.55 g 0.06 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	26.80 g 0.00 g 0.58 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g
		1,7,15	1,7	1,3	1,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7
	Ebéd	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Üstös káposzta * [1,7,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Bulgur *[1], Mexikói sertés tokány	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Petrezselymes rizs [9], Rántott sertésszelet[1,3,7], Csalamádé(10,12)	Lebbencsleves * [1,3,9], Finomfőzelék * [1,7], Főtt virsli *, Félbarna kenyér[1], Gyümölcs - Alma *	Csicseriborsó Leves *[1,9, (3,7,10)], Aszaltpar. krémes tészta* [1,3,7]	Csontleves tésztával *[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Natúr sertésszelet * [1], Félbarna kenyér[1], Kevert omlós natúr 50g	Karalábéleves tejfőlés *[1,3,7,9], Hentes tokány [1,10], Párolt rizs *
		Energia: 598.18 Kcal / 2,500.39 KJ	Energia: 943.53 Kcal / 3,943.96 KJ	Energia: 1,236.74 Kcal / 5,169.57 KJ	Energia: 933.59 Kcal / 3,902.41 KJ	Energia: 803.38 Kcal / 3,358.13 KJ	Energia: 739.68 Kcal / 3,091.86 KJ	Energia: 933.06 Kcal / 3,900.19 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
		25.32 g 29.81 g 9.04 g	40.59 g 49.26 g 9.94 g	41.74 g 57.82 g 10.89 g	42.35 g 34.36 g 7.49 g	25.64 g 17.63 g 5.03 g	37.22 g 28.24 g 5.54 g	29.49 g 43.25 g 11.94 g

	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só		
	62.45 g 0.00 g 5.48 g			87.78 g 0.00 g 2.62 g			136.25 g 7.43 g 4.88 g			112.13 g 1.80 g 5.73 g			134.14 g 40.26 g 2.69 g			87.33 g 14.44 g 4.38 g			106.79 g 0.00 g 4.61 g		
	1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,9			1,3,7,9,10		
	Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Körte *			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Sajtos rúd[1,3,7]			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Narancs *		
	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.30 g	0.10 g	0.00 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	0.80 g	0.60 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.50 g	0.50 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
	24.20 g	0.00 g	0.06 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	21.25 g	0.00 g	0.02 g
	7,(1)			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7														
Vacsora	Kifli [1], Margarin (7), Sajt[7], Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Soproni felvágott Kométa, Lilahagyma			Kifli [1], Joghurt [7]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Vajkrém natur[7], Kígyóuborka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Tepertő (1,7), Margarin(7), Paradicsom		
	Energia: 387.21 Kcal / 1,618.54 KJ			Energia: 541.14 Kcal / 2,261.97 KJ			Energia: 504.89 Kcal / 2,110.44 KJ			Energia: 323.00 Kcal / 1,350.14 KJ			Energia: 484.01 Kcal / 2,023.16 KJ			Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 KJ			Energia: 1,108.66 Kcal / 4,634.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.13 g	27.24 g	11.14 g	21.17 g	17.00 g	4.67 g	15.53 g	16.12 g	4.32 g	12.80 g	4.25 g	2.00 g	15.11 g	18.04 g	7.93 g	16.73 g	21.54 g	6.00 g	24.22 g	82.68 g	28.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.74 g	0.00 g	1.39 g	75.24 g	0.00 g	2.83 g	75.24 g	0.03 g	1.94 g	58.00 g	0.00 g	0.37 g	64.89 g	0.00 g	1.47 g	48.78 g	0.00 g	1.00 g	65.76 g	0.00 g	1.67 g
	1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,(7)			1,(7)		