



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kőrözött túró házi[7]	Karamellás tej *[7], Kifli [1], Margarin(7)	Citromos tea *, Vaníliás túrókrém * [6,7], Félbarna kenyér[1]	Kakaó[7], Kifli [1], Margarin(7)	Gyümölcstea *, Margarin(7), Sajt [7], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Margarin(7), Turista felvágott	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Zöldpaprika, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)]
		Energia: 480.14 Kcal / 2,006.99 Kj	Energia: 646.26 Kcal / 2,701.37 Kj	Energia: 502.93 Kcal / 2,102.25 Kj	Energia: 554.82 Kcal / 2,319.15 Kj	Energia: 543.12 Kcal / 2,270.24 Kj	Energia: 564.49 Kcal / 2,359.57 Kj	Energia: 528.25 Kcal / 2,208.09 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
		23.27 g 7.80 g 3.14 g	21.64 g 22.00 g 7.26 g	17.83 g 3.63 g 1.57 g	16.91 g 20.18 g 6.29 g	26.65 g 26.55 g 11.09 g	15.79 g 16.53 g 4.67 g	20.04 g 9.58 g 2.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		78.70 g 10.99 g 1.50 g	89.46 g 16.18 g 0.95 g	98.88 g 18.58 g 3.02 g	75.53 g 9.99 g 0.75 g	87.00 g 10.99 g 2.84 g	88.62 g 12.59 g 1.88 g	91.15 g 12.85 g 2.39 g
		1,7	1,7	1,6,7	1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,4,6,7,10,(12)
	Tízórai	Gyümölcs - Körte *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Joghurt [7]	Gyümölcs - Mandarin *
		Energia: 105.99 Kcal / 443.04 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 Kj	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 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
		0.80 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.50 g 0.50 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.80 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
		24.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	21.25 g 0.00 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g
		7						
	Ebéd	Palócleves *[1,7, (3,6,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Sárgaborsófőzelék *[1], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Vajasgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc * [3], Főtt burgonya 1/2 *	Brokkolikrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Panírozott halrudak *, Zöldséges rizs *, Tartármártás * [3,7,10,(1,12)]	Almaleves fahéjas *[1,7], Burgonyás tészta *[1,3], Csemege uborka [10]	Vajasgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertés aprópecsenye *[1], Félbarna kenyér[1], Pite Mákos*	Gyümölcsleves * [7], Reszelt csirkemáj, Párolt rizs *, Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 1,122.31 Kcal / 4,691.26 Kj	Energia: 980.68 Kcal / 4,099.24 Kj	Energia: 835.64 Kcal / 3,492.98 Kj	Energia: 1,095.09 Kcal / 4,577.48 Kj	Energia: 807.49 Kcal / 3,375.31 Kj	Energia: 1,023.79 Kcal / 4,279.44 Kj	Energia: 827.90 Kcal / 3,460.62 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
		35.08 g 35.70 g 9.32 g	46.31 g 41.14 g 8.88 g	26.46 g 33.66 g 8.90 g	20.68 g 59.48 g 13.68 g	19.49 g 22.12 g 5.31 g	37.05 g 52.56 g 16.00 g	27.50 g 27.24 g 6.70 g

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
165.68 g	29.97 g	2.30 g	105.74 g	0.00 g	4.49 g	109.37 g	27.03 g	4.29 g	117.64 g	2.51 g	5.50 g	141.70 g	17.98 g	2.84 g	104.37 g	0.11 g	4.60 g	122.88 g	20.02 g	5.00 g
1,3,7,(6),(12)			1,3,(6)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(12)			7,(10),(12)		
Gyümölcs - Banán*			Nápolyi ostya*			Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]			Túró Rudi[7,(1)]			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Tejszelet[1,3,7]			Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]		
Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 414.37 Kcal / 1,732.07 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	9.80 g	6.80 g	1.98 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	1.20 g	2.80 g	1.20 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	0.00 g	0.00 g	0.00 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	78.00 g	18.50 g	0.98 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g
						1,7,(3),(5),(6),(12)			7,(1)			1,12,(3),(5),(6),(7), (8)			1,3,7			1,12,(5),(6),(8),(11)		
Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Zala felvágott(6), Zöldpaprika			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Diákcsemege, Sárgarépa			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Lilahagyma			Gyümölcs - Mandarin *, Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Zala felvágott (6), Kígyóuborka			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Diákcsemege		
Energia: 515.16 Kcal / 2,153.37 KJ			Energia: 613.23 Kcal / 2,563.30 KJ			Energia: 542.49 Kcal / 2,267.61 KJ			Energia: 537.89 Kcal / 2,248.38 KJ			Energia: 306.33 Kcal / 1,280.46 KJ			Energia: 557.21 Kcal / 2,329.14 KJ			Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25.83 g	26.74 g	11.39 g	20.99 g	23.46 g	7.16 g	15.15 g	25.37 g	4.98 g	21.05 g	17.00 g	4.51 g	5.71 g	15.03 g	5.44 g	20.39 g	24.00 g	6.91 g	18.69 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
79.19 g	0.00 g	4.17 g	78.79 g	0.00 g	4.20 g	51.88 g	0.00 g	0.34 g	75.93 g	0.16 g	2.75 g	37.78 g	0.00 g	0.42 g	64.41 g	0.00 g	2.66 g	78.53 g	0.00 g	3.21 g
1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,(7)		