



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7]	Citromos tea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Kifli [1]	Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcsstea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Kenőmájas (1,6,7,10), Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Méz	Tej *[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Diákcsemege, Kígyóuborka
		Energia: 563.91 Kcal / 2,357.14 KJ	Energia: 400.35 Kcal / 1,673.46 KJ	Energia: 750.31 Kcal / 3,136.30 KJ	Energia: 425.27 Kcal / 1,777.63 KJ	Energia: 737.99 Kcal / 3,084.80 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 699.01 Kcal / 2,921.86 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
		26.35 g 26.85 g 11.39 g	13.06 g 8.45 g 2.87 g	27.89 g 20.27 g 8.93 g	17.58 g 12.73 g 5.21 g	25.36 g 19.70 g 6.39 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g	19.03 g 24.96 g 4.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		90.45 g 10.99 g 4.17 g	67.13 g 12.59 g 1.03 g	113.19 g 0.96 g 0.40 g	59.98 g 10.99 g 1.10 g	115.28 g 24.30 g 2.28 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	88.56 g 12.59 g 1.89 g
		1,7	1,7	1,7,(3),(5),(8)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,7,(6),(12)	1,(6),(7)
	Tízórai	Győri jó reggelt keksz(5)	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Körte *	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Nápolyi ostya*
		Energia: 10.17 Kcal / 42.51 KJ	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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
		0.17 g 0.34 g 0.04 g	3.52 g 4.57 g 1.76 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		1.53 g 0.59 g 0.02 g	24.17 g 1.42 g 0.35 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	0.00 g 0.00 g 0.00 g
		(5)	1,6,11,12,(3),(7),(8)			1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)		
		Mexikói csirgeragu leves*[1,7,(3,10)], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10], Gyümölcs - Alma *	Magyaros zöldségleves[1,3,9, (6,7,12)], Sertésvagdalt * [1,3,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Francia hagymaleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Csirkeragu édes- savanyú*[6,(1,12)], Párolt rizs *	Csontleves tésztával *[1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Édesburgonya krémleves*[1,7, (3,6,10,11)], Pirított olajosmag levesb. *, Gombapaprikás [1,7,9], Galuska Mirelit*	Erőleves *[1,3,9], Rakott brokkoli* [1,7]	Daragaluska leves *[1,3,9,(7)], Párizsi sertésszelet * [1,3,7], Párolt rizs *, Pite, túrós
		Energia: 825.62 Kcal / 3,451.09 KJ	Energia: 962.36 Kcal / 4,022.66 KJ	Energia: 670.10 Kcal / 2,801.02 KJ	Energia: 886.96 Kcal / 3,707.49 KJ	Energia: 965.06 Kcal / 4,033.95 KJ	Energia: 516.97 Kcal / 2,160.93 KJ	Energia: 1,275.03 Kcal / 5,329.63 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
43.65 g	13.96 g	2.81 g	46.45 g	34.64 g	8.65 g	35.41 g	21.71 g	5.26 g	35.61 g	51.85 g	14.16 g	39.38 g	41.51 g	6.93 g	30.94 g	24.46 g	6.73 g	44.09 g	57.78 g	8.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.37 g	0.00 g	0.73 g	124.26 g	3.60 g	4.79 g	108.58 g	4.05 g	3.87 g	75.66 g	3.60 g	3.70 g	127.96 g	0.00 g	2.45 g	50.25 g	0.00 g	3.03 g	146.35 g	0.00 g	3.52 g
1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,6,7,9,(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9		
Kefír [7]			Gyümölcs - Banán*			Tejszelet[1,3,7]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Gyümölcs - Alma *			Abonett, darab			Gyümölcs - Mandarin *		
Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 111.08 Kcal / 464.31 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 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
4.80 g	2.25 g	1.50 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	2.43 g	1.57 g	0.26 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	24.20 g	0.00 g	0.06 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	20.18 g	0.33 g	0.27 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g
7			1,3,7			1,3,7														
Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7)			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Jégcsap retek			Zsemle Rozsos Vágott 50 gramm [1], Margarin(7), Diákcsemege, Sárgarépa			Kifli [1], Kockasajt [7], Paradicsom			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6), Paradicsom			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Füstölt főtt tarja		
Energia: 494.25 Kcal / 2,065.97 KJ			Energia: 523.96 Kcal / 2,190.15 KJ			Energia: 587.55 Kcal / 2,455.96 KJ			Energia: 389.26 Kcal / 1,627.11 KJ			Energia: 444.00 Kcal / 1,855.92 KJ			Energia: 601.04 Kcal / 2,512.35 KJ			Energia: 537.95 Kcal / 2,248.63 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
20.44 g	20.00 g	5.19 g	15.19 g	16.26 g	4.56 g	14.63 g	24.59 g	5.12 g	15.08 g	12.08 g	6.16 g	6.00 g	20.00 g	8.00 g	21.68 g	23.24 g	6.88 g	20.14 g	22.04 g	6.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.32 g	0.00 g	2.01 g	78.60 g	0.02 g	3.28 g	64.88 g	0.00 g	1.34 g	54.40 g	0.00 g	1.13 g	58.00 g	20.00 g	0.10 g	76.92 g	0.00 g	2.88 g	64.28 g	0.00 g	2.46 g
1,3,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(7)			1,7			1,(3),(7)			1,(6),(7)			1,(7)		