



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

|                                       |         | hétfő                                                                                   | kedd                                                                                                                                                     | szerda                                                                                | csütörtök                                                                                                                                                                              | péntek                                                                                                         | szombat                                                                                                     | vasárnap                                                                                                |
|---------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00486)<br>Felnőtt (70<br>év felett)* | Reggeli | Citromos tea *,<br>Zsemle -<br>Császárszemle 70<br>gramm[1],<br>Kenőmájas<br>(1,6,7,10) | Forralt tej *[7],<br>Kalács [1,7,(3,5,8)],<br>Margarin(7)                                                                                                | Citromos tea *,<br>Tojáskrém *[3,10,<br>(7,12)], Félbarna<br>kenyér[1],<br>Lilahagyma | Gyümölcsstea *,<br>Margarin(7), Sajt<br>[7], Teljes kiőrlésű<br>búza kenyér[1,(6)]                                                                                                     | Kakaó[7], Teljes<br>kiőrlésű kifli[1,<br>(6,7)], Margarin(7),<br>Kígyóborka                                    | Citromos tea *,<br>Teljes kiőrlésű<br>búza kenyér[1,(6)],<br>Főtt virsli<br>reggelihez, Mustár<br>[10,(12)] | Tej *[7], Zsemle -<br>Császárszemle 70<br>gramm[1], Margarin<br>(7), Párizsi sertés<br>(6), Zöldpaprika |
|                                       |         | Energia: 513.60 Kcal / 2,146.85<br>Kj                                                   | Energia: 877.40 Kcal / 3,667.53<br>Kj                                                                                                                    | Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95<br>Kj                                                 | Energia: 542.45 Kcal / 2,267.44<br>Kj                                                                                                                                                  | Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44<br>Kj                                                                          | Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18<br>Kj                                                                       | Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12<br>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                                                                                   |
|                                       |         | 20.49 g 13.13 g 5.27 g                                                                  | 27.93 g 34.27 g 12.73 g                                                                                                                                  | 18.12 g 10.11 g 2.71 g                                                                | 26.13 g 26.44 g 11.09 g                                                                                                                                                                | 17.02 g 19.08 g 6.19 g                                                                                         | 32.03 g 19.33 g 4.21 g                                                                                      | 25.26 g 21.42 g 6.75 g                                                                                  |
|                                       |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                         | Szénhidrát Cukor Só                                                                                     |
|                                       |         | 77.67 g 12.59 g 2.57 g                                                                  | 113.27 g 0.96 g 0.60 g                                                                                                                                   | 92.72 g 17.24 g 3.56 g                                                                | 87.59 g 10.99 g 2.86 g                                                                                                                                                                 | 77.14 g 9.99 g 1.29 g                                                                                          | 99.99 g 12.59 g 4.27 g                                                                                      | 81.31 g 0.32 g 2.14 g                                                                                   |
|                                       |         | 1,(6),(7),(10)                                                                          | 1,7,(3),(5),(8)                                                                                                                                          | 1,3,10,(7),(12)                                                                       | 1,7,(6)                                                                                                                                                                                | 1,7,(6)                                                                                                        | 1,10,(6),(12)                                                                                               | 1,7,(6)                                                                                                 |
|                                       | Tízórai | Gyümölcs - Körte *                                                                      | Gyümölcs - Alma *                                                                                                                                        | Gyümölcs -<br>Narancs *                                                               | Gyümölcs - Alma *                                                                                                                                                                      | Gyümölcs -<br>Banán*                                                                                           | Joghurt [7]                                                                                                 | Gyümölcs -<br>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.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                                                                                   |
|                                       |         | 0.80 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                                                                                    |
|                                       | Ebéd    | 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 18.06 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    | Babgulyás *[1,3,9],<br>Bukta                                                            | Daragaluska leves<br>*[1,3,9],<br>Kertifőzelék *<br>[1,7,9], Natúr<br>sertésszelet * [1],<br>Teljes kiőrlésű<br>búza kenyér[1,(6)],<br>Gyümölcs - Alma * | Paradicsomleves *<br>[1,3,9], Rizottó<br>csirkés *[9],<br>Reszelt sajt *[7]           | Magyaros<br>zöldségleves<br>[1,3,9],<br>Brokkolí főzelék<br>burgonyás *[1,7,<br>(3,6,10,11)],<br>Sertéshúsgombóc *<br>[3], Félbarna<br>kenyér[1], Müzli<br>Szelet[1,12,<br>(5,6,8,11)] | Gombakrémleves<br>*[1,7,9], Pirított<br>olajosmág levesb.<br>*, Főtt tészta *[1,3],<br>Sajt-tejföl feltét *[7] | Kukoricakrémleves<br>*[1,7,9],<br>Zsemlekocka<br>levesbetét *[1],<br>Tavaszi rizses<br>csirke *[9]          | Gyümölcsleves *<br>[7], Főtt burgonya<br>*, Hentes tokány<br>[1,10], Pite Mákos*                        |
|                                       |         | Energia: 1,604.69 Kcal /<br>6,707.60 Kj                                                 | Energia: 795.37 Kcal / 3,324.65<br>Kj                                                                                                                    | Energia: 727.42 Kcal / 3,040.62<br>Kj                                                 | Energia: 856.18 Kcal / 3,578.83<br>Kj                                                                                                                                                  | Energia: 1,024.66 Kcal /<br>4,283.08 Kj                                                                        | Energia: 738.90 Kcal / 3,088.60<br>Kj                                                                       | Energia: 779.52 Kcal / 3,258.39<br>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 |
|         | 36.98 g                                                                           | 89.71 g | 5.31 g     | 43.05 g                              | 28.50 g | 5.70 g     | 49.48 g                                                    | 23.66 g | 8.71 g     | 34.25 g                                                                                  | 35.79 g | 9.58 g     | 44.12 g                                                            | 65.70 g | 20.55 g    | 37.38 g                                                                             | 20.12 g | 4.66 g     | 25.29 g                                                       | 32.99 g | 10.92 g    |
|         | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só         | Szénhidrát                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                    | Cukor   | Só         |
|         | 156.16 g                                                                          | 0.00 g  | 1.31 g     | 96.31 g                              | 5.44 g  | 4.50 g     | 141.58 g                                                   | 21.58 g | 3.47 g     | 105.97 g                                                                                 | 7.35 g  | 4.88 g     | 109.53 g                                                           | 0.00 g  | 3.97 g     | 126.20 g                                                                            | 0.00 g  | 2.71 g     | 99.81 g                                                       | 12.59 g | 3.19 g     |
|         | 1,3,9                                                                             |         |            | 1,3,7,9,(6)                          |         |            | 1,3,7,9                                                    |         |            | 1,3,7,9,12,(5),(6),<br>(8),(10),(11)                                                     |         |            | 1,3,7,9                                                            |         |            | 1,7,9                                                                               |         |            | 1,7,10                                                        |         |            |
| Uzsonna | Gyümölcs -<br>Banán*                                                              |         |            | Nápolyi ostya*[1,<br>(3,5,6,7,8,13)] |         |            | Sajtos pogácsa<br>[1,3,7]                                  |         |            | Túró Rudi[7,(1)]                                                                         |         |            | Almás táská[1,3,7]                                                 |         |            | Korpovit keksz<br>[1,6,11,12,(3,7,8)]                                               |         |            | Müzli Szelet[1,12,<br>(5,6,8,11)]                             |         |            |
|         | Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ                                                  |         |            | Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ   |         |            | Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ                           |         |            | Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ                                                         |         |            | Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 KJ                                 |         |            | Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ                                                    |         |            | Energia: 76.77 Kcal / 320.90 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 |
|         | 1.30 g                                                                            | 0.10 g  | 0.00 g     | 3.93 g                               | 17.01 g | 5.87 g     | 7.98 g                                                     | 7.02 g  | 3.17 g     | 3.98 g                                                                                   | 8.17 g  | 4.33 g     | 5.10 g                                                             | 15.20 g | 7.70 g     | 3.52 g                                                                              | 4.57 g  | 1.76 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     | 32.47 g                              | 16.13 g | 0.14 g     | 36.15 g                                                    | 0.00 g  | 1.06 g     | 17.30 g                                                                                  | 16.80 g | 0.02 g     | 42.40 g                                                            | 16.20 g | 0.61 g     | 24.17 g                                                                             | 1.42 g  | 0.35 g     | 11.60 g                                                       | 4.00 g  | 0.08 g     |
|         |                                                                                   |         |            | 1,(3),(5),(6),(7),(8),<br>(13)       |         |            | 1,3,7                                                      |         |            | 7,(1)                                                                                    |         |            | 1,3,7                                                              |         |            | 1,6,11,12,(3),(7),(8)                                                               |         |            | 1,12,(5),(6),(8),(11)                                         |         |            |
| Vacsora | Margarin(7),<br>Gépsonka,<br>Kígyóuborka,<br>Teljes kiőrlésű<br>búzakenyér[1,(6)] |         |            | Sajtos rúd[1,3,7],<br>Kockasajt[7]   |         |            | Teljes kiőrlésű kifli<br>[1,(6,7)], Gyümölcs<br>joghurt[7] |         |            | Margarin(7),<br>Diákcsemege,<br>Zöldpaprika,<br>Zsemle -<br>Császárszemle 70<br>gramm[1] |         |            | Félbarna kenyér<br>[1], Disznósajt<br>(1,6,7), Mustár[10,<br>(12)] |         |            | Zsemle -<br>Császárszemle 70<br>gramm[1], Margarin<br>(7), Gépsonka,<br>Kígyóuborka |         |            | Teljes kiőrlésű<br>búzakenyér[1,(6)],<br>Margarin(7), Sajt[7] |         |            |
|         | Energia: 541.14 Kcal / 2,261.97 KJ                                                |         |            | Energia: 377.42 Kcal / 1,577.62 KJ   |         |            | Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ                         |         |            | Energia: 616.24 Kcal / 2,575.88 KJ                                                       |         |            | Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 KJ                                 |         |            | Energia: 505.98 Kcal / 2,115.00 KJ                                                  |         |            | Energia: 494.25 Kcal / 2,065.97 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 |
|         | 21.17 g                                                                           | 17.00 g | 4.67 g     | 18.02 g                              | 15.20 g | 8.92 g     | 13.69 g                                                    | 6.69 g  | 3.23 g     | 18.57 g                                                                                  | 25.91 g | 5.03 g     | 28.58 g                                                            | 26.70 g | 8.58 g     | 20.27 g                                                                             | 17.84 g | 4.72 g     | 26.12 g                                                       | 26.44 g | 11.09 g    |
|         | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só         | Szénhidrát                           | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                 | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                                    | Cukor   | Só         |
|         | 75.24 g                                                                           | 0.00 g  | 2.83 g     | 41.70 g                              | 0.00 g  | 0.90 g     | 76.05 g                                                    | 22.45 g | 1.25 g     | 65.36 g                                                                                  | 0.30 g  | 1.67 g     | 87.41 g                                                            | 4.65 g  | 7.26 g     | 64.32 g                                                                             | 0.00 g  | 2.62 g     | 75.72 g                                                       | 0.00 g  | 2.84 g     |
|         | 1,(6),(7)                                                                         |         |            | 1,3,7                                |         |            | 1,7,(6)                                                    |         |            | 1,(7)                                                                                    |         |            | 1,10,(6),(7),(12)                                                  |         |            | 1,(7)                                                                               |         |            | 1,7,(6)                                                       |         |            |