



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcsstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Félbarna kenyér[1]	Citromos tea *, Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]	Kakaó[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin (7)	Forralt tej *[7], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tepertőkrém [10, (1,7,12)], Jégcsap rettek	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Mustár [10,(12)]
		Energia: 786.05 Kcal / 3,285.69 Kj	Energia: 521.81 Kcal / 2,181.17 Kj	Energia: 499.36 Kcal / 2,087.32 Kj	Energia: 938.82 Kcal / 3,924.27 Kj	Energia: 640.86 Kcal / 2,678.79 Kj	Energia: 584.53 Kcal / 2,443.34 Kj	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 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
		27.89 g 20.27 g 8.93 g	20.26 g 8.05 g 3.12 g	6.03 g 20.01 g 8.00 g	34.91 g 32.18 g 12.09 g	25.16 g 17.66 g 4.39 g	17.52 g 17.91 g 6.29 g	32.03 g 19.33 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		122.08 g 9.85 g 0.40 g	91.39 g 10.99 g 3.80 g	71.47 g 32.59 g 0.11 g	119.53 g 9.99 g 3.85 g	94.79 g 0.00 g 3.82 g	88.71 g 12.59 g 2.19 g	99.99 g 12.59 g 4.27 g
		1,7,(3),(5),(8)	1,7	1,(3),(7)	1,7	1,3,7,10	1,10,(6),(7),(12)	1,10,(6),(12)
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Mandarin *	Gyümölcs - Banán*	Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	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: 41.44 Kcal / 173.22 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 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
		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	0.98 g 0.68 g 0.20 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	7.80 g 1.85 g 0.10 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)	1,12,(3),(5),(6),(7), (8)		1,7
	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9,(6,7,12)], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]	BrokkolikréMLEVES *[1,7,9], Csurgatott tészta *[1,3], Lecsós sertésragu *[1,(3,6,7,10,11)], Bulgur *[1]	Lebbencsleves * [1,3,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Sertésragu zöldfűszeres *[1], Párolt rizs *, Amerikai káposztasaláta * [3,7,10,(1)], Szamóca krémleves*[1,7]	Bableves zöldséges *[1,3,9], Carbonara *[1,3,7, (6,10,11)]	Vajasgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Rakott zöldbab *[1,7]	Paradicsomleves * [1,3,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs *, Káposztasaláta (10,12), Pite, almás
		Energia: 862.84 Kcal / 3,606.67 Kj	Energia: 942.61 Kcal / 3,940.11 Kj	Energia: 917.69 Kcal / 3,835.94 Kj	Energia: 1,117.99 Kcal / 4,673.20 Kj	Energia: 1,066.44 Kcal / 4,457.72 Kj	Energia: 745.44 Kcal / 3,115.94 Kj	Energia: 1,103.76 Kcal / 4,613.72 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

	35.93 g			14.38 g	2.50 g	34.50 g	51.36 g	14.38 g	51.00 g	27.85 g	5.70 g	31.71 g	49.90 g	14.52 g	41.49 g	43.74 g	14.43 g	29.34 g	39.70 g	12.74 g	43.06 g	27.65 g	3.30 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	149.55 g	0.04 g	2.00 g	90.96 g	0.00 g	3.65 g	114.70 g	3.65 g	3.52 g	135.53 g	32.45 g	3.51 g	129.90 g	0.00 g	4.63 g	71.41 g	0.06 g	2.72 g	168.48 g	29.01 g	5.18 g			
	1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(10),(12)					
	Kefír [7]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Briós[1,3,7]			Gyümölcs - Alma *					
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 27.91 Kcal / 116.66 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 161.00 Kcal / 672.98 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	0.95 g	0.91 g	0.09 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	4.24 g	3.79 g	1.56 g	0.60 g	0.60 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.70 g	0.00 g	0.15 g	3.94 g	0.00 g	0.13 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	27.34 g	6.74 g	0.38 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g			
7			1,6,11,12,(3),(7),(8)			7			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7												
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Paradicsom			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Diákcsemege, Kígyóuborka			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Zala felvágott(6), Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7]			Félbarna kenyér [1], Sült hurka(1), Csemege uborka [10]			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin (7), Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika					
	Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 KJ			Energia: 526.49 Kcal / 2,200.73 KJ			Energia: 613.19 Kcal / 2,563.13 KJ			Energia: 494.41 Kcal / 2,066.63 KJ			Energia: 374.50 Kcal / 1,565.41 KJ			Energia: 559.91 Kcal / 2,340.42 KJ			Energia: 538.11 Kcal / 2,249.30 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.88 g	16.04 g	4.28 g	14.68 g	25.29 g	4.97 g	20.99 g	23.46 g	7.16 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g	14.78 g	10.90 g	6.04 g	26.39 g	32.59 g	9.80 g	20.15 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.73 g	0.02 g	1.96 g	48.65 g	0.00 g	0.21 g	78.79 g	0.00 g	4.20 g	75.74 g	0.00 g	2.84 g	54.40 g	0.00 g	1.66 g	39.59 g	0.00 g	4.94 g	64.30 g	0.00 g	2.46 g			
	1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,10			1,(7)					
Vacsora																								