



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]	Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas (1,6,7,10)	Forralt tej *[7], Briós[1,3,7]	Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Tejeskávé *[7], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Kockasajt[7], Kígyóborka	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)]
		Energia: 538.68 Kcal / 2,251.68 KJ	Energia: 563.06 Kcal / 2,353.59 KJ	Energia: 467.59 Kcal / 1,954.53 KJ	Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ	Energia: 604.21 Kcal / 2,525.60 KJ	Energia: 543.11 Kcal / 2,270.20 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
		16.33 g 17.45 g 9.36 g	21.59 g 12.69 g 5.52 g	18.68 g 12.08 g 5.56 g	13.69 g 6.69 g 3.23 g	19.35 g 21.40 g 10.28 g	21.72 g 11.21 g 6.09 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
		78.35 g 12.59 g 1.94 g	89.85 g 10.99 g 4.10 g	70.58 g 13.48 g 1.16 g	76.05 g 22.45 g 1.25 g	83.35 g 12.59 g 1.17 g	89.28 g 12.59 g 2.58 g	97.43 g 12.59 g 4.76 g
		1,7	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,10,(6),(7),(12)
	Tízórai	Abonett, darab	Gyümölcs - Narancs *	Joghurt [7]	Gyümölcs - Mandarin *	Gyümölcs - Banán*	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 43.08 Kcal / 180.07 KJ	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 41.44 Kcal / 173.22 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
		1.62 g 0.28 g 0.02 g	1.50 g 0.50 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.98 g 0.68 g 0.20 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
		8.46 g 0.00 g 0.02 g	21.25 g 0.00 g 0.02 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	7.80 g 1.85 g 0.10 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g
		7						1,12,(3),(5),(6),(7), (8) 1,3,7
	Ebéd	Lekvár ebéd*[15], Fánk[1,3,7], Csirkeragu leves kókuszos *[1,3,6], Gyümölcs - Alma *	Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9,(6,7,12)], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Daragaluska leves *[1,3,9,(7)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Bulgur *[1]	Zellerleves magyaros *[1,3,9, (6,7,10,11)], Sült csirkecomb filé *, Párolt rizs *, Csemege uborka [10]	Gombakrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmárgalévesb. *, Tejfölös túró *[7], Sztrapacska mirelit [1,(3)]	Húsleves tésztával *[1,3,9,(6,7,12)], Főtt sertéshús *, Kapormártás *[1,7], Főtt burgonya 1/2 *, Kevert omlós natúr 50g	Karfiolleves magyaros gal. * [1,3,(6,7,12)], Sertéspaprikás * [1,7], Főtt tészta * [1,3]
		Energia: 126.40 Kcal / 528.35 KJ	Energia: 933.51 Kcal / 3,902.07 KJ	Energia: 971.35 Kcal / 4,060.24 KJ	Energia: 840.08 Kcal / 3,511.53 KJ	Energia: 952.36 Kcal / 3,980.86 KJ	Energia: 739.22 Kcal / 3,089.94 KJ	Energia: 1,112.01 Kcal / 4,648.20 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
		13.11 g 5.48 g 1.67 g	49.91 g 34.85 g 9.40 g	37.63 g 54.17 g 15.88 g	56.22 g 27.37 g 4.74 g	36.11 g 43.11 g 11.46 g	33.84 g 38.25 g 9.51 g	41.15 g 54.72 g 14.75 g
		Szénhidrát Cukor Só						

	36.68 g1.96 g1.02 g			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	105.45 g1.84 g5.18 g			93.61 g	2.00 g	4.18 g	91.57 g	0.00 g	4.13 g	99.65 g	4.68 g	11.65 g	70.40 g	5.06 g	4.79 g	114.45 g	0.05 g	3.46 g			
	1,3,6,7,15			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,10,(6),(7),(11)			1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(12)		
	Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Körte *			Abonett, darab			Kefír [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: 43.08 Kcal / 180.07 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 103.54 Kcal / 432.80 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	3.98 g	8.17 g	4.33 g	0.80 g	0.60 g	0.00 g	1.62 g	0.28 g	0.02 g	4.80 g	2.25 g	1.50 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	8.46 g	0.00 g	0.02 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	21.25 g	0.00 g	0.02 g
	7,(1)									7											
Uzsonna																					
	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Diákcsemege, Jégcsap retek			Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Olasz felvágott, Kígyóuborka			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Torma			Kifli [1], Margarin (7), Sajt[7], Zöldpaprika		
	Energia: 541.05 Kcal / 2,261.59 KJ			Energia: 515.20 Kcal / 2,153.54 KJ			Energia: 643.68 Kcal / 2,690.58 KJ			Energia: 525.09 Kcal / 2,194.88 KJ			Energia: 477.38 Kcal / 1,995.45 KJ			Energia: 319.51 Kcal / 1,335.55 KJ			Energia: 387.25 Kcal / 1,618.71 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
	21.16 g	17.00 g	4.67 g	25.83 g	26.74 g	11.39 g	19.00 g	24.95 g	4.98 g	15.27 g	16.34 g	4.59 g	15.96 g	14.04 g	6.34 g	22.70 g	15.80 g	5.19 g	19.13 g	27.24 g	11.14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.23 g	0.00 g	2.83 g	79.19 g	0.00 g	4.17 g	75.10 g	0.00 g	1.88 g	78.62 g	0.01 g	3.28 g	72.30 g	0.00 g	2.12 g	41.20 g	0.00 g	2.57 g	52.74 g	0.00 g	1.39 g
Vacsora	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,3,7			1,(6)			1,7		