



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Kakaó[7], Pereg, sajtos[1,7,(3)]	Gyümölcsstea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej *[7], Kifli [1], Margarin(7)	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka	Gyümölcsstea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Bundáskenyér * [1,3,(6)]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás (1,6,7,10), Kígyóuborka
		Energia: 412.71 Kcal / 1,725.13 KJ	Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 KJ	Energia: 532.68 Kcal / 2,226.60 KJ	Energia: 596.41 Kcal / 2,492.99 KJ	Energia: 450.85 Kcal / 1,884.55 KJ	Energia: 399.24 Kcal / 1,668.82 KJ	Energia: 548.85 Kcal / 2,294.19 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
		15.87 g 10.78 g 2.29 g	20.23 g 9.98 g 2.79 g	18.24 g 20.50 g 6.44 g	21.19 g 17.01 g 4.67 g	18.19 g 3.56 g 1.32 g	18.13 g 8.01 g 1.96 g	21.40 g 12.29 g 5.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.05 g 9.99 g 0.33 g	92.39 g 11.25 g 3.71 g	67.98 g 0.00 g 0.82 g	88.70 g 12.59 g 2.84 g	87.86 g 10.99 g 3.67 g	63.83 g 12.59 g 1.36 g	88.60 g 12.59 g 2.78 g
		1,7,(3)	1,4,6,7,10,(12)	1,7	1,(6),(7)	1,6,7	1,3,(6)	1,(6),(7),(10)
	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.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
		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	Legényfogóleves * [1,3,7,9,(6,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Gyümölcs - Mandarin *	Kukoricagaluska leves *[3,9, (1,6,7,12)], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt * [1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Rántott sajt, Párolt rizs *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Pusztapörkölt sertéshúsból * (1,3,6,7,10,11), Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Céklasaláta, Félbarna kenyér[1]	Magyaros lencseleves* [1,3,9,10,(7,12)], Panírozott halrudak , Párolt rizs *, Csemege uborka [10]	Csontleves tésztaival *[1,3,9], Sült csirkecomb filé , Zöldbabfőzelék * [1,7], Félbarna kenyér[1], Pite, almás	Zellerkrémleves * [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Párolt rizs *, Rántott csirkemell * [1,3,7], Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 1,175.88 Kcal / 4,915.18 KJ	Energia: 922.84 Kcal / 3,857.47 KJ	Energia: 896.36 Kcal / 3,746.78 KJ	Energia: 916.54 Kcal / 3,831.14 KJ	Energia: 876.44 Kcal / 3,663.52 KJ	Energia: 1,040.38 Kcal / 4,348.79 KJ	Energia: 1,252.59 Kcal / 5,235.83 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

	37.99 g	43.90 g	11.91 g	34.86 g	35.70 g	8.59 g	14.86 g	49.52 g	10.06 g	32.77 g	33.10 g	10.90 g	33.66 g	21.26 g	2.36 g	64.45 g	40.40 g	7.50 g	46.74 g	58.27 g	10.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	159.41 g	38.96 g	2.36 g	119.82 g	14.45 g	5.25 g	97.24 g	2.34 g	2.37 g	122.32 g	13.81 g	4.60 g	141.32 g	0.18 g	2.14 g	106.75 g	3.60 g	4.64 g	133.66 g	7.43 g	6.19 g
	1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,9,10,(7),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(10),(12)		
Uzsonna	Gyümölcs - Banán*			Balatonszelet[1,7,(3,5,6,12)]			Abonett, darab			Túró Rudi[7,(1)]			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]		
	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 43.08 Kcal / 180.07 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 41.44 Kcal / 173.22 KJ			Energia: 27.91 Kcal / 116.66 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.30 g	0.10 g	0.00 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	1.62 g	0.28 g	0.02 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	0.98 g	0.68 g	0.20 g	0.95 g	0.91 g	0.09 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	16.71 g	9.85 g	0.06 g	8.46 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	7.80 g	1.85 g	0.10 g	3.94 g	0.00 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)			1,6,11,12,(3),(7),(8)			1,12,(5),(6),(8),(11)								
Vacsora	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Jégcsap retek			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Paradicsom, Zala felvágott(6)			Kockasajt[7], Sárgarépa, Kifli [1]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sült virsli * (1,6,7,10), Mustár [10,(12)]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin (7), Főtt tojás szendvicshez [3], Jégcsap retek		
	Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 KJ			Energia: 459.25 Kcal / 1,919.67 KJ			Energia: 533.11 Kcal / 2,228.40 KJ			Energia: 396.59 Kcal / 1,657.75 KJ			Energia: 236.00 Kcal / 986.48 KJ			Energia: 576.61 Kcal / 2,410.23 KJ			Energia: 459.21 Kcal / 1,919.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.49 g	15.96 g	4.26 g	25.23 g	27.28 g	11.14 g	21.46 g	16.20 g	4.97 g	15.16 g	12.08 g	6.15 g	4.66 g	14.58 g	5.44 g	21.51 g	11.68 g	0.97 g	19.55 g	20.84 g	5.24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.15 g	0.02 g	1.95 g	64.82 g	0.00 g	2.63 g	76.08 g	0.00 g	2.77 g	56.04 g	0.00 g	1.25 g	23.08 g	0.00 g	0.42 g	97.01 g	0.00 g	3.65 g	64.42 g	0.00 g	1.80 g
	1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,10,(6),(7),(12)			1,3,(7)		