



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tejeskávé *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Körözött túró házi [7], Jégcsap retek	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7]	Forralt tej *[7], Sajtos kifli[1,7]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Kigyóuborka	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Disznósajt(1,6,7), Mustár[10,(12)]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Főtt tojás szendvicshez [3], Margarin(7)
		Energia: 738.00 Kcal / 3,084.84 KJ	Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 KJ	Energia: 557.32 Kcal / 2,329.60 KJ	Energia: 789.59 Kcal / 3,300.49 KJ	Energia: 594.72 Kcal / 2,485.93 KJ	Energia: 378.35 Kcal / 1,581.50 KJ	Energia: 570.38 Kcal / 2,384.19 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
		25.94 g 22.00 g 10.63 g	23.68 g 6.86 g 3.09 g	21.91 g 11.61 g 6.39 g	36.20 g 18.50 g 8.44 g	16.94 g 16.91 g 9.61 g	13.01 g 14.39 g 4.21 g	20.17 g 20.31 g 5.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		108.18 g 12.59 g 3.41 g	91.83 g 12.59 g 1.72 g	90.53 g 10.99 g 3.90 g	111.90 g 0.00 g 3.72 g	92.73 g 12.59 g 3.48 g	48.50 g 12.59 g 3.52 g	92.24 g 12.59 g 3.35 g
		1,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7	1,10,(6),(7),(12)	1,3,(7)
	Tízórai	Gyümölcs - Körte *	Túró Rudi[7,(1)]	Gyümölcs - Mandarin *	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Narancs *	Kefír [7]	Gyümölcs - Körte *
		Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 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
		0.80 g 0.60 g 0.00 g	3.98 g 8.17 g 4.33 g	1.05 g 0.45 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	1.50 g 0.50 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	0.80 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
		24.00 g 0.00 g 0.01 g	17.30 g 16.80 g 0.02 g	14.70 g 0.00 g 0.00 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	21.25 g 0.00 g 0.02 g	5.70 g 0.00 g 0.15 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g
		7,(1)	7,(1)	1,3,7	7	7	7	7
	Ebéd	Scsileves *[1,7,10, (3,6,12)], Bukta, Gyümölcs - Alma *	Zöldségleves * [1,3,9], Sertéspörkölt *[1], Bulgur *[1], Savanyú káposzta (12)	Gyümölcsleves * [7], Panírozott halrudak *, Párolt rizs *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7,9,(6)], Tökfőzelék *[1,7], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Fokhagymakrémelev es *[1,7,9], Pirított olajosmág levesb. *, Chilisbab VEGA* [1], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1]	Csontleves tésztaival *[1,3,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs 1/2 *, Párolt zöldség 1/2 * [9]	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Azték csirkefalatok *(1), Bulgur *[1]
		Energia: 1,154.31 Kcal / 4,825.02 KJ	Energia: 873.56 Kcal / 3,651.48 KJ	Energia: 934.52 Kcal / 3,906.29 KJ	Energia: 897.89 Kcal / 3,753.18 KJ	Energia: 1,035.51 Kcal / 4,328.43 KJ	Energia: 465.32 Kcal / 1,945.04 KJ	Energia: 660.60 Kcal / 2,761.31 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
		22.81 g 69.09 g 6.91 g	34.21 g 47.79 g 11.76 g	13.14 g 47.48 g 12.24 g	52.67 g 44.76 g 12.79 g	52.63 g 47.77 g 8.87 g	38.34 g 17.10 g 2.86 g	39.75 g 26.58 g 5.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

