



Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Vajasgaluska leves * [1,3,9,(6,7,12)], Magyaros Spagetti*[1,3,(6,7,10,11)], Reszelt sajt *[7]			Eresztett tojásleves * [1,3], Bácskai rizseshús *, Csemege uborka[10]			Burgonyaleves kolbásszal *[1,3,7,9,(6)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt tojás *[3]			Fokhagymakrémleves * [1,7,9], Píritott olajosmag levesb. *, Mexikói csirkeragu[1], Bulgur *[1]		
		Energia: 816.00 Kcal / 3,410.88 KJ			Energia: 938.32 Kcal / 3,922.18 KJ			Energia: 715.58 Kcal / 2,991.12 KJ			Energia: 937.63 Kcal / 3,919.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		41.81 g	47.53 g	16.21 g	29.95 g	46.14 g	10.85 g	42.29 g	39.01 g	11.64 g	43.35 g	46.24 g	7.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.49 g	0.17 g	3.87 g	102.34 g	0.00 g	2.56 g	80.53 g	3.60 g	4.85 g	90.66 g	0.00 g	2.15 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,10			1,3,7,9,(6)			1,7,9				

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Reszelt tésztaleves * [1,3,9,(6,7,12)], Tokfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1]			Karfioleves tejf. gal. * [1,3,7,9], Paprikás burgonya virsli *[1], Csalamádé[10,12]			Húsgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejős *			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9]			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Petrezselymes rizs[9], Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 760.81 Kcal / 3,180.19 KJ			Energia: 548.27 Kcal / 2,291.77 KJ			Energia: 845.14 Kcal / 3,532.69 KJ			Energia: 807.45 Kcal / 3,375.14 KJ			Energia: 1,091.83 Kcal / 4,563.85 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
		28.05 g	50.28 g	14.01 g	23.29 g	30.06 g	9.72 g	24.79 g	26.33 g	5.24 g	29.61 g	37.73 g	8.99 g	28.25 g	51.48 g	11.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.50 g	2.76 g	3.59 g	86.56 g	7.43 g	4.25 g	130.74 g	30.03 g	2.26 g	94.18 g	14.39 g	4.48 g	129.21 g	2.51 g	2.97 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)				

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Bukta			Daragaluska leves * [1,3,9], Kertifőzelék * [1,7,9], Natúr sertésszellet * [1]			Paradicsomleves *[1,3,9], Rizottó csirkés *[9], Reszelt sajt *[7]			Magyaros zöldségleves [1,3,9], Brokkolifőzelék burgonyás *[1,7,(3,6,10,11)], Sertéshúsgombóc *[3]			Gombakrémleves * [1,7,9], Píritott olajosmag levesb. *, Főtt tészta * [1,3], Sajt-tejföl feltét *[7]		
		Energia: 1,604.69 Kcal / 6,707.60 KJ			Energia: 620.84 Kcal / 2,595.11 KJ			Energia: 727.42 Kcal / 3,040.62 KJ			Energia: 641.25 Kcal / 2,680.43 KJ			Energia: 1,024.66 Kcal / 4,283.08 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
		36.98 g	89.71 g	5.31 g	37.46 g	27.50 g	5.65 g	49.48 g	23.66 g	8.71 g	27.86 g	31.98 g	8.17 g	44.12 g	65.70 g	20.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
156.16 g	0.00 g	1.31 g	60.82 g	5.44 g	3.92 g	141.58 g	21.58 g	3.47 g	66.69 g	1.80 g	3.44 g	109.53 g	0.00 g	3.97 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9				

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Scsileves *[1,7,10,(3,6,12)], Morzsás nudli * [1], Szórás porcukor *			Karatlábéleves tejföls * [1,3,7,9], Mongol saláta, Sertéshúsos-zöldséges bulgur*[1,9]			Csontleves tésztával * [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja			Milánói makaróni *[1,3], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 736.94 Kcal / 3,080.41 KJ			Energia: 919.76 Kcal / 3,844.60 KJ			Energia: 795.04 Kcal / 3,323.27 KJ			Energia: 718.83 Kcal / 3,004.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		18.79 g	30.10 g	7.96 g	38.54 g	40.88 g	12.56 g	45.08 g	33.69 g	9.09 g	37.07 g	35.99 g	12.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.85 g	44.96 g	3.05 g	117.87 g	0.00 g	3.74 g	83.64 g	1.80 g	4.34 g	100.36 g	4.80 g	3.21 g		
1,7,10,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7				