



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Karfiolleves húsos * [1,3,7,9], Főtt tészta * [1,3], Szórás mák *			Rántott leves *[1,9], Zsemlekočka levesbetét * [1], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9]			Kerti zöldségleves * [1,3,9], Csicscriborsós csirkeragu[1], Párolt rizs *			Daragaluska leves * [1,3,9], Parajfőzelék * [1,7], Főtt tojás *[3]			Zellerkrémleves *[1,7,9], Pírotott olajosmag levesb. *, Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Céklasaláta		
		Energia: 1,114.60 Kcal / 4,659.03 KJ			Energia: 872.98 Kcal / 3,649.06 KJ			Energia: 624.80 Kcal / 2,611.66 KJ			Energia: 373.20 Kcal / 1,559.98 KJ			Energia: 902.75 Kcal / 3,773.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		34.66 g	42.87 g	11.31 g	30.28 g	40.30 g	9.01 g	40.22 g	19.26 g	2.41 g	26.32 g	24.77 g	5.29 g	23.16 g	45.16 g	7.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148.14 g	38.96 g	1.96 g	97.81 g	14.39 g	4.39 g	117.12 g	0.17 g	4.04 g	49.71 g	0.00 g	2.91 g	97.57 g	11.28 g	3.32 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,7,9				

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7]			Burgonyaleves kolbással *[1,3,7,9,(6)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sült csirkeemellfilé *[9]			Gombakrémleves * [1,7,9], Csurgatott tészta * [1,3], Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta(10,12)			Csontleves tésztával * [1,3,9], Tököfőzelék *[1,7], Csirke nuggets *			Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Parajos penne * [1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 1,017.62 Kcal / 4,253.65 KJ			Energia: 897.51 Kcal / 3,751.59 KJ			Energia: 973.08 Kcal / 4,067.47 KJ			Energia: 429.39 Kcal / 1,794.85 KJ			Energia: 786.81 Kcal / 3,288.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		38.93 g	25.13 g	8.07 g	58.32 g	37.19 g	10.19 g	32.25 g	41.54 g	11.99 g	9.55 g	22.60 g	4.61 g	31.41 g	46.23 g	13.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
160.63 g	45.31 g	2.06 g	81.33 g	3.60 g	5.24 g	118.87 g	7.43 g	5.86 g	53.18 g	2.70 g	2.14 g	99.08 g	0.00 g	2.75 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves * [1,3,4,7,9], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sült virsli *			Paradicsomleves *[1,3,9], Főtt burgonya *, Hentes tokány[1,10]			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Savanyú vetre nce sertés hús bób* [1,7,10,(12)], Párolt rizs *			Almaleves fahéjas *[1,7], Négysajt mártás*[1,7], Főtt tészta *[1,3]		
		Energia: 907.60 Kcal / 3,793.77 KJ			Energia: 428.69 Kcal / 1,791.92 KJ			Energia: 864.04 Kcal / 3,611.69 KJ			Energia: 1,214.33 Kcal / 5,075.90 KJ			Energia: 973.57 Kcal / 4,069.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		27.77 g	24.62 g	5.13 g	27.91 g	49.35 g	14.88 g	28.77 g	31.18 g	7.96 g	47.46 g	59.25 g	18.00 g	31.12 g	43.22 g	17.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.73 g	18.98 g	2.58 g	49.71 g	3.60 g	2.26 g	116.15 g	21.58 g	3.93 g	125.63 g	2.00 g	4.00 g	136.20 g	17.98 g	3.46 g		
1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,9,10			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7				

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Sertésraguleves *[1,9,(3,6,7,12)], Darás metélt * [1,3], Lekvár ebéd*[15]			Burgonyaleves kolbással *[1,3,7,9,(6)], Sárgaborsófőzelék *[1], Sertéspörkölt *[1]			Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Sertés hús gombóc *[3], Paradicsommártás * [1,9], Főtt burgonya 1/2 *			Bableves zöldséges * [1,3,9], Rántott sajt * [1,3,7], Bulgur *[1], Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 1,013.70 Kcal / 4,237.27 KJ			Energia: 1,198.10 Kcal / 5,008.06 KJ			Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ			Energia: 1,259.40 Kcal / 5,264.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		30.41 g	38.32 g	7.40 g	54.96 g	66.27 g	19.77 g	25.40 g	31.72 g	7.90 g	58.47 g	88.42 g	27.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.36 g	0.04 g	2.49 g	97.09 g	0.00 g	5.81 g	107.88 g	26.97 g	3.80 g	150.21 g	2.34 g	5.91 g		
1,3,9,15,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)				