



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcsstea *, Körözött [7], Félbarna kenyér[1]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Lilahagyma			Citromos tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom			Tejeskávé *[7], Sajtos kifli [1,7], Margarin(7)			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Kígyóborka		
		Energia: 478.60 Kcal / 2,000.55 KJ			Energia: 549.61 Kcal / 2,297.37 KJ			Energia: 536.85 Kcal / 2,244.03 KJ			Energia: 967.27 Kcal / 4,043.19 KJ			Energia: 664.76 Kcal / 2,778.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.04 g	2.66 g	1.08 g	26.15 g	26.45 g	11.09 g	20.43 g	9.66 g	2.51 g	36.83 g	33.06 g	12.24 g	26.21 g	21.70 g	10.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.95 g	11.14 g	3.02 g	89.22 g	12.59 g	2.85 g	92.73 g	12.85 g	2.40 g	124.63 g	12.59 g	3.92 g	91.71 g	0.00 g	2.08 g
	1,7			1,7,(6)			1,4,6,7,10,(12)			1,7			1,7,(6)			
	Tízórai	Györi jó reggelt keksz(5)			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Gyümölcs joghurt[7]			Gyümölcs - Mandarin *			Gyümölcs - Banán*		
		Energia: 10.17 Kcal / 42.51 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.17 g	0.34 g	0.04 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.53 g	0.59 g	0.02 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	14.70 g	0.00 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g
	(5)			1,12,(5),(6),(8),(11)			7									
	Ebéd	Reszelt tésztaleves * [1,3,9,(6,7,12)], Tökfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Karfioleves tejf. gal. * [1,3,7,9], Paprikás burgonya virslivel *[1], Csalamádé(10,12), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Húsgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *			Zöldséges tarhonyaleves*[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Petrezselymes rizs[9], Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 883.20 Kcal / 3,691.78 KJ			Energia: 741.04 Kcal / 3,097.55 KJ			Energia: 897.32 Kcal / 3,750.80 KJ			Energia: 941.43 Kcal / 3,935.18 KJ			Energia: 1,091.83 Kcal / 4,563.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.05 g	50.68 g	14.06 g	32.58 g	35.84 g	11.66 g	25.39 g	26.93 g	5.24 g	34.88 g	38.41 g	9.19 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	
76.50 g		2.76 g	4.15 g	124.49 g	7.43 g	5.16 g	141.24 g	30.03 g	2.28 g	120.71 g	14.44 g	5.47 g	129.21 g	2.51 g	2.97 g	
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Körte *			Abonett kg			Vegán fahéjas csiga[12]		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 116.99 Kcal / 489.02 KJ		
		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	2.03 g	1.31 g	0.21 g	2.34 g	0.63 g	0.18 g
		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	16.81 g	0.28 g	0.23 g	22.50 g	0.00 g	0.38 g	
	7,(1)											12				
	Vacsora	Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Zala felvágott(6), Jégcsap retek			Kifli [1], Margarin(7), Olasz felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Zöldpaprika			Kifli [1], Margarin(7), Sajt [7], Jégcsap retek		
		Energia: 510.57 Kcal / 2,134.18 KJ			Energia: 613.19 Kcal / 2,563.13 KJ			Energia: 397.14 Kcal / 1,660.05 KJ			Energia: 510.89 Kcal / 2,135.52 KJ			Energia: 387.21 Kcal / 1,618.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20.62 g		17.96 g	4.56 g	20.99 g	23.46 g	7.16 g	8.57 g	16.84 g	4.34 g	15.96 g	16.08 g	4.26 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	
66.16 g	0.46 g	2.54 g	78.79 g	0.15 g	4.20 g	52.17 g	0.01 g	0.50 g	76.33 g	0.32 g	1.95 g	52.74 g	0.00 g	1.39 g		
1,(7)			1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,7				