



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Kenőmájas(1,6,7,10)			Forralt tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)], Margarin(7)			Citromos tea *, Tojáskrém *[3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcstea *, Margarin (7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kakaó[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin(7), Kígyóuborka		
		Energia: 513.60 Kcal / 2,146.85 KJ			Energia: 877.40 Kcal / 3,667.53 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 542.45 Kcal / 2,267.44 KJ			Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.49 g	13.13 g	5.27 g	27.93 g	34.27 g	12.73 g	18.12 g	10.11 g	2.71 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g	17.02 g	19.08 g	6.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.67 g	12.59 g	2.57 g	113.27 g	0.96 g	0.60 g	92.72 g	12.74 g	3.56 g	87.59 g	10.99 g	2.86 g	77.14 g	9.99 g	1.29 g	
	1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)			
	Tízórai	Gyümölcs - Körte *			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Narancs *			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Banán*		
		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		
		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
		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	18.06 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Bukta			Daragaluska leves * [1,3,9], Kertfőzelék * [1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *			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], Félbarna kenyér[1], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Gombakrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Főtt tészta * [1,3], Sajt-tejföl feltét *[7]		
		Energia: 1,604.69 Kcal / 6,707.60 KJ			Energia: 795.37 Kcal / 3,324.65 KJ			Energia: 727.42 Kcal / 3,040.62 KJ			Energia: 856.18 Kcal / 3,578.83 KJ			Energia: 1,024.66 Kcal / 4,283.08 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
36.98 g		89.71 g	5.31 g	43.05 g	28.50 g	5.70 g	49.48 g	23.66 g	8.71 g	34.25 g	35.79 g	9.58 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	96.31 g	5.44 g	4.50 g	141.58 g	21.58 g	3.47 g	105.97 g	5.85 g	4.88 g	109.53 g	0.00 g	3.97 g		
1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(10), (11)			1,3,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Gyümölcs - Banán*			Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]			Sajtos pogácsa[1,3,7]			Túró Rudi[7,(1)]			Almás táska[1,3,7]		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 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	3.93 g	17.01 g	5.87 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	5.10 g	15.20 g	7.70 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	32.47 g	16.13 g	0.14 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	42.40 g	16.20 g	0.61 g	
	1,(3),(5),(6),(7),(8),(13)			1,3,7			7,(1)			1,3,7						
	Vacsora	Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Sajtos rúd[1,3,7], Kockasajt[7]			Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7)], Gyümölcs joghurt [7]			Margarin(7), Diákcsemege, Zöldpaprika, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1]			Félbarna kenyér[1], Disznósajt(1,6,7), Mustár [10,(12)]		
		Energia: 541.14 Kcal / 2,261.97 KJ			Energia: 377.42 Kcal / 1,577.62 KJ			Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ			Energia: 616.24 Kcal / 2,575.88 KJ			Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21.17 g		17.00 g	4.67 g	18.02 g	15.20 g	8.92 g	13.69 g	6.69 g	3.23 g	18.57 g	25.91 g	5.03 g	28.58 g	26.70 g	8.58 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.24 g	0.00 g	2.83 g	41.70 g	0.00 g	0.90 g	76.05 g	22.45 g	1.25 g	65.36 g	0.30 g	1.67 g	87.41 g	0.15 g	7.26 g		
1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)			1,(7)			1,10,(6),(7),(12)				