



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Kifli [1], Margarin(7), Zala felvágott(6)			Gyümölcsstea *, Főtt virsli reggelihez, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Ketchup(1)			Forralt tej *[7], Margarin (7), Félbarna kenyér[1], Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Jégcsap retek			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Sajtkrém, natur[7], Kígyóborka		
		Energia: 540.48 Kcal / 2,259.21 KJ			Energia: 556.41 Kcal / 2,325.79 KJ			Energia: 699.39 Kcal / 2,923.45 KJ			Energia: 558.53 Kcal / 2,334.66 KJ			Energia: 573.93 Kcal / 2,399.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.31 g	23.97 g	6.91 g	23.67 g	16.62 g	4.16 g	25.25 g	20.22 g	6.69 g	15.52 g	15.97 g	4.26 g	17.24 g	16.61 g	9.31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	65.79 g 12.59 g 1.43 g			77.79 g 20.59 g 3.47 g			102.80 g 0.15 g 3.64 g			88.62 g 12.61 g 1.96 g			89.28 g 12.59 g 2.15 g			
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,15			1,(6),(7)			1,7,(6)			
	Tízórai	Puding[1,7]			Háztartási keksz[1,12, (3,5,6,7,8)]			Gyümölcs - Banán*			Gyümölcs - Mandarin *			Korpovit keksz[1,6,11,12, (3,7,8)]		
		Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 70.33 Kcal / 293.98 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.19 g	3.77 g	2.08 g	2.94 g	2.04 g	0.59 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	1.05 g	0.45 g	0.00 g	3.52 g	4.57 g	1.76 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
16.37 g 13.00 g 0.07 g			23.40 g 5.55 g 0.29 g			24.20 g 0.00 g 0.06 g			14.70 g 0.00 g 0.00 g			24.17 g 1.42 g 0.35 g				
1,7			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)									1,6,11,12,(3),(7),(8)				
Ebéd	Scsileves *[1,7,10, (3,6,12)], Morzsás nudli * [1], Szórás porcukor *			Karalábéleves tejfölös * [1,3,7,9], Mongol saláta, Sertéshúsos-zöldséges bulgur*[1,9]			Csontleves tésztával * [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Milánói makaróni *[1,3], Reszelt sajt *[7], Gyümölcs - Alma *			Zöldségleves *[1,3,9], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]			
	Energia: 736.94 Kcal / 3,080.41 KJ			Energia: 919.76 Kcal / 3,844.60 KJ			Energia: 878.30 Kcal / 3,671.29 KJ			Energia: 771.01 Kcal / 3,222.82 KJ			Energia: 363.43 Kcal / 1,519.14 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18.79 g	30.10 g	7.96 g	38.54 g	40.88 g	12.56 g	48.65 g	33.84 g	9.12 g	37.67 g	36.59 g	12.73 g	11.83 g	11.28 g	3.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			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			100.61 g 1.80 g 4.88 g			110.86 g 4.80 g 3.23 g			59.73 g 18.88 g 1.47 g				
1,7,10,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7			1,3,7,9				



Jó étvágyat kívánunk!



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Kefír [7]			Gyümölcs - Alma *			Korovit keksz[1,6,11,12,(3,7,8)]			Sajtos rúd[1,3,7]			Gyümölcs - Körte *		
		Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.80 g	2.25 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.52 g	4.57 g	1.76 g	5.67 g	2.60 g	1.49 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
	5.70 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	24.17 g	1.42 g	0.35 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g	
	7						1,6,11,12,(3),(7),(8)			1,3,7						
	Vacsora	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóuborka			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin(7), Zöldpaprika, Főtt tojás szendvicshez [3]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin(7), Diákcsemege, Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshez [3]		
		Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ			Energia: 444.00 Kcal / 1,855.92 KJ			Energia: 466.93 Kcal / 1,951.77 KJ			Energia: 617.16 Kcal / 2,579.73 KJ			Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26.13 g		26.44 g	11.09 g	6.00 g	20.00 g	8.00 g	20.02 g	20.96 g	5.24 g	18.49 g	25.87 g	5.05 g	20.14 g	20.30 g	5.49 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.73 g	0.00 g	2.84 g	58.00 g	20.00 g	0.10 g	65.60 g	0.30 g	1.80 g	65.76 g	0.00 g	1.68 g	78.77 g	0.15 g	3.34 g		
1,7,(6)			1,(3),(7)			1,3,(7)			1,(7)			1,3,(7)				