



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)*</b>	<b>Reggeli</b>	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7)], Margarin	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás(6)	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)], Margarin	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Újhagyma	Tej *[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]	Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Főtt virsli reggelihez, Mustár[10,(12)]
		Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 KJ	Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ	Energia: 678.60 Kcal / 2,836.55 KJ	Energia: 877.40 Kcal / 3,667.53 KJ	Energia: 566.94 Kcal / 2,369.81 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 658.68 Kcal / 2,753.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.34 g 19.40 g 6.34 g	21.39 g 12.29 g 5.22 g	25.55 g 19.92 g 6.39 g	27.93 g 34.27 g 12.73 g	17.22 g 16.60 g 9.31 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g	31.11 g 20.16 g 4.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	69.58 g 0.00 g 1.36 g	88.59 g 12.59 g 2.78 g	99.35 g 0.00 g 2.31 g	113.27 g 0.96 g 0.60 g	87.73 g 10.99 g 2.16 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	87.47 g 10.99 g 4.07 g	
	1,7,(6)	1,(6)	1,7,15,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(6)	1,7,(6),(12)	1,10,(12)	
	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs - Narancs *	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Körte *	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]
		Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
1.50 g 0.50 g 0.00 g		3.52 g 4.57 g 1.76 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	3.93 g 17.01 g 5.87 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
21.25 g 18.06 g 0.02 g	24.17 g 1.42 g 0.35 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	32.47 g 16.13 g 0.14 g		
	1,6,11,12,(3),(7),(8)			1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)			1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)	
<b>Ebéd</b>	Karfiolleves húsos *[1,3,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Gyümölcs - Alma *	Rántott leves * [1,9], Zsemlekocta levesbetét *[1], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]	Kerti zöldségleves *[1,3,9], Csicseriborsós csirkeragu*[1], Párolt rizs *	Daragaluska leves *[1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Céklasaláta	Erőleves *[1,3,9], Keltáposztafőzelék *[1], Csirkepörkölt *[1], Félbarna kenyér[1], Pite, almás	Paradicsomleves * [1,3,9], Tésztasaláta[1,3,7], Csabai sertéskaraj [1,(3,6,7,10,11)]	
	Energia: 1,166.78 Kcal / 4,877.14 KJ	Energia: 1,002.30 Kcal / 4,189.61 KJ	Energia: 633.77 Kcal / 2,649.16 KJ	Energia: 495.55 Kcal / 2,071.40 KJ	Energia: 902.75 Kcal / 3,773.50 KJ	Energia: 832.05 Kcal / 3,477.97 KJ	Energia: 1,283.86 Kcal / 5,366.53 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



	35.26 g	43.47 g	11.31 g	35.18 g	40.80 g	9.16 g	43.24 g	20.00 g	2.51 g	31.31 g	25.17 g	5.34 g	23.16 g	45.16 g	7.84 g	48.47 g	34.21 g	3.45 g	54.75 g	54.07 g	20.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	158.64 g	38.96 g	1.98 g	123.96 g	14.44 g	5.39 g	119.02 g	0.19 g	4.17 g	74.70 g	0.00 g	3.47 g	97.57 g	11.28 g	3.32 g	119.49 g	0.05 g	5.10 g	143.42 g	21.59 g	7.39 g
	1,3,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)		
<b>Vacsora</b>	Félbarna kenyér [1], Margarin, Zala felvágott(6)			Körözött[7], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Zöldpaprika			Kifli [1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Kifli [1], Joghurt [7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Húskrém szárnyas *[1,7,10,(12)], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Jégsaláta*		
	Energia: 613.07 Kcal / 2,562.63 KJ			Energia: 382.29 Kcal / 1,597.97 KJ			Energia: 536.49 Kcal / 2,242.53 KJ			Energia: 503.01 Kcal / 2,102.58 KJ			Energia: 323.00 Kcal / 1,350.14 KJ			Energia: 433.92 Kcal / 1,813.79 KJ			Energia: 643.56 Kcal / 2,690.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.98 g	23.46 g	7.16 g	19.91 g	3.32 g	0.83 g	12.00 g	25.75 g	5.03 g	26.52 g	26.52 g	11.11 g	12.80 g	4.25 g	2.00 g	21.83 g	4.84 g	0.96 g	18.99 g	24.95 g	4.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.77 g	0.15 g	4.20 g	67.91 g	0.30 g	1.46 g	52.09 g	0.00 g	0.43 g	77.32 g	0.00 g	2.85 g	58.00 g	0.00 g	0.37 g	82.36 g	0.30 g	2.27 g	75.08 g	0.00 g	1.88 g	
1,(6)			1,7			1			1,7,(6)			1,7			1,7,10,(6),(12)			1,(6)			
<b>Uzsonna</b>				Gyümölcs - Banán*			Gyümölcs joghurt [7]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Gyümölcs - Alma *			Abonett kg			Túró Rudi[7,(1)]		
	Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	2.03 g	1.31 g	0.21 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	
1,7,(6)						7			1,3,7									7,(1)			