



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshoz [3], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin, Kígyóborka	Gyümölcstea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Vaníliás tej *[7], Búrkifli, dejós	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6)	Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Vajkrém natur[7], Paradicsom	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kenőmájas(6), Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)]
		Energia: 514.54 Kcal / 2,150.78 KJ	Energia: 541.72 Kcal / 2,264.39 KJ	Energia: 735.87 Kcal / 3,075.94 KJ	Energia: 579.20 Kcal / 2,421.06 KJ	Energia: 610.86 Kcal / 2,553.39 KJ	Energia: 521.44 Kcal / 2,179.62 KJ	Energia: 736.65 Kcal / 3,079.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.58 g 20.85 g 5.24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.71 g 9.87 g 2.79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.40 g 34.70 g 2.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15.21 g 16.27 g 4.56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.29 g 22.04 g 10.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20.97 g 13.25 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.87 g 25.37 g 8.13 g
		Szénhidrát Cukor Só 77.88 g 12.59 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 92.98 g 11.40 g 3.73 g	Szénhidrát Cukor Só 81.79 g 8.89 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 92.05 g 12.76 g 3.29 g	Szénhidrát Cukor Só 84.55 g 12.59 g 1.18 g	Szénhidrát Cukor Só 78.87 g 12.89 g 2.57 g	Szénhidrát Cukor Só 97.43 g 12.59 g 4.76 g
		1,3	1,4,6,7,10,(12)	7	1,(6)	1,7,(6)	1,(6)	1,10,(6),(7),(12)
Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Puding[1,7]	Zabpelyhes keksz [1]	
	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.07 g 8.02 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.30 g 0.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.93 g 17.01 g 5.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.94 g 2.04 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.19 g 3.77 g 2.08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6.48 g 3.06 g 0.62 g	
	Szénhidrát Cukor Só 11.70 g 11.46 g 0.13 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 24.20 g 0.00 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 32.47 g 16.13 g 0.14 g	Szénhidrát Cukor Só 23.40 g 5.55 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 16.37 g 13.00 g 0.07 g	Szénhidrát Cukor Só 28.94 g 0.00 g 0.03 g	
	1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)	1,12,(3),(5),(6),(7), (8)	1,7	1	
Ebéd								

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7,9,(6)], Sült csirkemellfilé *[9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Félbarna kenyér[1], Gyümölcs - Alma *			Gombakrémleves *[1,7,9], Csurgatott tészta *[1,3], Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta (10,12)			Csontleves tésztával *[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Csirke nuggets *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túró Rudi[7,(1)]			Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Parajos penne *[1,3,7], Reszelt sajt *[7]			Fokhagymakrémleves *[1,7,9], Zsemlekočka levestetét *[1], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Káposztasaláta (10,12), Kevert omlós natúr 50g			Gyümölcsleves * [7], Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya *, Csemege uborka [10]		
		Energia: 1,140.01 Kcal / 4,765.24 KJ			Energia: 1,079.01 Kcal / 4,510.26 KJ			Energia: 973.08 Kcal / 4,067.47 KJ			Energia: 672.03 Kcal / 2,809.09 KJ			Energia: 876.25 Kcal / 3,662.73 KJ			Energia: 932.20 Kcal / 3,896.60 KJ			Energia: 667.39 Kcal / 2,789.69 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
		43.93 g	25.53 g	8.12 g	63.82 g	38.29 g	10.34 g	32.25 g	41.54 g	11.99 g	17.10 g	30.92 g	8.97 g	34.16 g	50.77 g	14.76 g	37.03 g	40.65 g	12.06 g	25.98 g	20.70 g	5.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
185.63 g	45.31 g	2.62 g	117.98 g	3.65 g	6.26 g	118.87 g	7.43 g	5.86 g	87.45 g	19.50 g	2.70 g	110.12 g	0.00 g	3.24 g	105.17 g	7.43 g	5.53 g	97.94 g	12.59 g	3.12 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,(10),(12)			7,10				
Uzsonna	Kefír [7]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Győri jó reggelt keksz(5)			Gyümölcs - Körte *			
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	3.52 g	4.57 g	1.76 g	4.80 g	2.25 g	1.80 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	0.17 g	0.34 g	0.04 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5.70 g	0.00 g	0.15 g	24.17 g	1.42 g	0.35 g	6.00 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	1.53 g	0.59 g	0.02 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g		
7			1,6,11,12,(3),(7),(8) 7			7			1,12,(5),(6),(8),(11) (5)			(5)										
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Paradicsom			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kockasajt[7], Zöldpaprika			Gyümölcs - Alma *, Sajtos pogácsa [1,3,7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege			Kifli [1], Margarin, Tavasz felvágott Kométa, Kígyóuborka			
	Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 KJ			Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ			Energia: 512.97 Kcal / 2,144.21 KJ			Energia: 460.34 Kcal / 1,924.22 KJ			Energia: 529.56 Kcal / 2,213.56 KJ			Energia: 643.56 Kcal / 2,690.08 KJ			Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 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	
	20.86 g	17.30 g	4.97 g	21.80 g	26.78 g	11.08 g	15.96 g	16.12 g	4.31 g	21.26 g	12.16 g	6.14 g	16.56 g	14.64 g	6.34 g	18.99 g	24.95 g	4.98 g	8.43 g	16.88 g	4.32 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.68 g	0.15 g	4.16 g	49.28 g	0.00 g	1.17 g	76.76 g	0.01 g	1.96 g	66.08 g	0.30 g	2.36 g	82.80 g	0.00 g	2.14 g	75.08 g	0.00 g	1.88 g	52.26 g	0.32 g	0.48 g		
1			1,7			1,(6)			1,7			1,3,7			1,(6)			1				