



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Burgonyás kenyér [1,3,12], Margarin, Zala felvágott(6)	Forralt tej *[7], Kifli [1], Vajkrém magyaros[7]	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájas(6), Kígyóuborka	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Citromos tea *, Tojáskrém *[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tepertőkrém [10,(1,7,12)], Jégcsap retek	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Mustár [10,(12)]
		Energia: 679.48 Kcal / 2,840.23 KJ	Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ	Energia: 541.69 Kcal / 2,264.26 KJ	Energia: 772.45 Kcal / 3,228.84 KJ	Energia: 516.28 Kcal / 2,158.05 KJ	Energia: 584.53 Kcal / 2,443.34 KJ	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.06 g 26.62 g 6.71 g	18.30 g 8.10 g 3.41 g	21.38 g 12.28 g 5.22 g	26.56 g 19.95 g 8.78 g	18.42 g 9.81 g 2.41 g	17.52 g 17.91 g 6.29 g	32.03 g 19.33 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	74.99 g 13.94 g 1.72 g	67.98 g 0.00 g 0.62 g	87.00 g 10.99 g 2.79 g	120.74 g 10.95 g 0.33 g	89.24 g 12.59 g 2.23 g	88.71 g 12.59 g 2.19 g	99.99 g 12.59 g 4.27 g	
	1,3,12,(6)	1,7	1,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1,3,10,(6),(12)	1,10,(6),(7),(12)	1,10,(6),(12)	
	Tízórai	Balatonszelet[1,7,(3,5,6,12)]	Sajtos rúd[1,3,7]	Joghurt [7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1.92 g 8.55 g 3.39 g	5.67 g 2.60 g 1.49 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.71 g 9.85 g 0.06 g	20.45 g 0.00 g 0.00 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g		
1,7,(3),(5),(6),(12)	1,3,7	7			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	1,3,7		
Ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves * [1,3,4,7,9], Szilvás gombóc[1], Szórás fahéj *, Gyümölcs - Alma *	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sült virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Paradicsomleves * [1,3,9], Főtt burgonya *, Hentes tokány[1,10]	Lencseleves * [1,7,9,10,(3,6,11,12)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Párolt rizs *	Almaleves fahéjas *[1,7], Négysajt mártás*[1,7], Főtt tészta *[1,3]	Daragaluska leves *[1,3,9], Sós kamártás *[1,7], Főtt burgonya 1/2 *, Főtt sertéshús *, Pite, túrós	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Rántott csirkemell * [1,3,7], Rizs Kukoricás*, Céklasaláta	
	Energia: 959.78 Kcal / 4,011.88 KJ	Energia: 555.74 Kcal / 2,322.99 KJ	Energia: 864.04 Kcal / 3,611.69 KJ	Energia: 1,214.33 Kcal / 5,075.90 KJ	Energia: 1,000.02 Kcal / 4,180.08 KJ	Energia: 938.24 Kcal / 3,921.84 KJ	Energia: 1,332.62 Kcal / 5,570.35 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	28.37 g 25.22 g 5.13 g	33.28 g 49.93 g 14.98 g	28.77 g 31.18 g 7.96 g	47.46 g 59.25 g 18.00 g	32.56 g 45.50 g 18.57 g	43.55 g 33.59 g 7.30 g	45.73 g 45.57 g 7.68 g	

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
148.23 g	18.98 g	2.60 g	75.09 g	3.60 g	2.81 g	116.15 g	21.58 g	3.93 g	125.63 g	2.00 g	4.00 g	137.69 g	17.98 g	3.64 g	116.94 g	17.98 g	3.82 g	182.38 g	47.07 g	4.38 g
1,3,4,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,9,10			1,7,9,10,(3),(6), (11),(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7		
Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Körte *			Puszedli*[1,3]			Kefír [7]			Gyümölcs - Alma *			Piskótaszelet		
Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ			Energia: 214.40 Kcal / 896.19 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 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
1.30 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	4.34 g	2.72 g	0.86 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.30 g	19.70 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
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	42.88 g	22.28 g	0.03 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	45.20 g	0.00 g	0.00 g
7,(1)			7,(1)			1,3			7											
Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kométa, Sárgarépa			Gyümölcs - Alma *, Sajtos rúd[1,3,7]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Zala felvágott(6)			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin, Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 KJ			Energia: 553.98 Kcal / 2,315.64 KJ			Energia: 309.10 Kcal / 1,292.04 KJ			Energia: 613.07 Kcal / 2,562.63 KJ			Energia: 545.79 Kcal / 2,281.40 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
21.80 g	26.78 g	11.08 g	15.66 g	16.38 g	4.56 g	13.59 g	7.79 g	3.33 g	21.52 g	17.08 g	4.52 g	11.94 g	5.80 g	2.98 g	20.98 g	23.46 g	7.16 g	20.62 g	22.16 g	6.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.28 g	0.00 g	1.17 g	79.78 g	0.47 g	3.28 g	74.45 g	22.45 g	0.71 g	79.12 g	0.16 g	2.88 g	51.40 g	0.00 g	0.02 g	78.77 g	0.15 g	4.20 g	65.48 g	0.30 g	2.46 g
1,7			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7			1,(6)			1		