



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)], Margarin	Gyümölcs tea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)]	Tejeskávé *[7], Briós[1,3,7]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom	Citromos tea *, Bundáskenyér * [1,3,(6)]	Tej *[7], Molnárika vajtészta[1,3,7], Margarin
		Energia: 877.40 Kcal / 3,667.53 KJ	Energia: 407.77 Kcal / 1,704.48 KJ	Energia: 518.18 Kcal / 2,165.99 KJ	Energia: 678.60 Kcal / 2,836.55 KJ	Energia: 473.73 Kcal / 1,980.19 KJ	Energia: 399.24 Kcal / 1,668.82 KJ	Energia: 647.36 Kcal / 2,705.96 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
		27.93 g 34.27 g 12.73 g	13.11 g 9.27 g 2.44 g	19.27 g 12.64 g 5.56 g	25.55 g 19.92 g 6.39 g	20.76 g 2.45 g 0.80 g	18.13 g 8.01 g 1.96 g	21.42 g 28.48 g 10.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	113.27 g 0.96 g 0.60 g	68.13 g 11.25 g 1.49 g	83.23 g 26.07 g 1.16 g	99.35 g 0.00 g 2.31 g	92.70 g 12.59 g 1.69 g	63.83 g 12.59 g 1.36 g	75.56 g 5.40 g 1.84 g	
	1,7,(3),(5),(8)	1,4,6,7,10,(12)	1,3,7	1,7,15,(6)	1,7,(6)	1,3,(6)	1,3,7	
	Tízórai	Perec, sajtos[1,7,(3)]	Gyümölcs - Körte *	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Müzi Szelet[1,12,(5,6,8,11)]	Gyümölcs - Banán*
		Energia: 122.49 Kcal / 512.01 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
3.50 g 3.30 g 0.00 g		0.80 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	1.20 g 2.80 g 1.20 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18.80 g 0.00 g 0.00 g	24.00 g 0.00 g 0.01 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	11.60 g 4.00 g 0.08 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g		
1,7,(3)	1,12,(5),(6),(8),(11)							
Ebéd	Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Sült csirkecomb, Burgonyapüré *[7], Káposztasaláta (10,12)	Sertésraguleves * [1,9,(3,6,7,12)], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd*[15], Gyümölcs - Alma *	Burgonyaleves kolbással * [1,3,7,9,(6)], Sárgaborsófőzelék *[1], Sertéspörkölt * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Müzi Szelet[1,12,(5,6,8,11)]	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Bableves zöldséges *[1,3,9], Rántott sajt * [1,3,7], Bulgur *[1], Tartármártás * [3,7,10,(1,12)]	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Székelykáposzta * [1,7,(6,12)], Félbarna kenyér[1], Pite Mákos*	Brokkolikrémléves *[1,7,9], Zsemlekočka levesbetét *[1], Budapest csirkeragu[1,9], Párolt rizs *	
	Energia: 813.39 Kcal / 3,399.97 KJ	Energia: 1,065.88 Kcal / 4,455.38 KJ	Energia: 1,397.26 Kcal / 5,840.55 KJ	Energia: 807.12 Kcal / 3,373.76 KJ	Energia: 1,259.40 Kcal / 5,264.29 KJ	Energia: 738.35 Kcal / 3,086.30 KJ	Energia: 901.96 Kcal / 3,770.19 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	

42.33 g	29.05 g	8.54 g	31.01 g	38.92 g	7.40 g	61.16 g	69.47 g	21.02 g	25.40 g	31.72 g	7.90 g	58.47 g	88.42 g	27.89 g	28.31 g	41.71 g	12.23 g	43.63 g	29.26 g	6.62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.80 g	10.13 g	5.42 g	147.86 g	0.04 g	2.51 g	133.69 g	4.00 g	6.45 g	107.88 g	26.97 g	3.80 g	150.21 g	2.34 g	5.91 g	70.27 g	0.05 g	5.42 g	115.47 g	0.00 g	3.10 g
1,3,7,9,(10),(12)			1,3,9,15,(6),(7),(12)			1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9		
Gyümölcs - Banán*			Nápolyi ostya*[1,(3,5,6,7,8,13)]			Abonett kg			Túró Rudi[7,(1)]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Puding[1,7]			Korpvit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]		
Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 300.09 Kcal / 1.254.38 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ			Energia: 112.68 Kcal / 471.00 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	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	2.03 g	1.31 g	0.21 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	2.33 g	7.29 g	2.72 g	3.19 g	3.77 g	2.08 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	0.00 g	0.06 g	32.47 g	16.13 g	0.14 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	11.54 g	0.00 g	0.21 g	16.37 g	13.00 g	0.07 g	24.17 g	1.42 g	0.35 g
			1,(3),(5),(6),(7),(8),(13)						7,(1)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,6,11,12,(3),(7),(8)		
Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Disznósajt(1,6,7), Mustár[10,(12)]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7], Paradicsom			Félbarna kenyér [1], Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Jégsaláta*			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt császárszalonna (1), Zöldpaprika		
Energia: 686.84 Kcal / 2,870.99 KJ			Energia: 523.80 Kcal / 2,189.48 KJ			Energia: 531.68 Kcal / 2,222.42 KJ			Energia: 608.49 Kcal / 2,543.49 KJ			Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ			Energia: 381.82 Kcal / 1,596.01 KJ			Energia: 732.70 Kcal / 3,062.69 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
28.88 g	26.40 g	8.28 g	26.22 g	26.82 g	11.41 g	15.66 g	16.38 g	4.56 g	18.10 g	25.79 g	5.03 g	16.12 g	20.34 g	5.18 g	10.56 g	15.64 g	4.24 g	23.48 g	37.32 g	14.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.96 g	0.00 g	5.93 g	80.77 g	0.15 g	4.18 g	79.78 g	0.47 g	3.28 g	64.17 g	0.00 g	1.67 g	48.88 g	0.00 g	0.34 g	50.16 g	0.01 g	1.39 g	76.20 g	0.30 g	4.07 g
1,10,(6),(7),(12)			1,7			1,(6)			1			1,3			1,(6)			1,(6)		