



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Kifli [1], Vajkrém natur[7], Diákcsemege	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6)	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Kígyóborka	Citromos tea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Zöldpaprika	Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin, Zöldpaprika	Croissant különféle[1,7, (6,12)], Tej *[7]	Citromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Főtt tojás szendvicshoz [3], Margarin
		Energia: 706.82 Kcal / 2,954.51 KJ	Energia: 661.27 Kcal / 2,764.11 KJ	Energia: 548.85 Kcal / 2,294.19 KJ	Energia: 500.77 Kcal / 2,093.22 KJ	Energia: 585.11 Kcal / 2,445.76 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 432.45 Kcal / 1,807.64 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
		23.15 g 32.25 g 11.40 g	20.99 g 23.46 g 7.16 g	21.40 g 12.29 g 5.22 g	19.61 g 10.54 g 2.54 g	19.41 g 20.08 g 6.34 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g	16.15 g 20.35 g 5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	68.70 g 0.00 g 0.64 g	90.64 g 11.14 g 4.22 g	88.60 g 12.59 g 2.78 g	81.41 g 13.15 g 2.18 g	83.43 g 12.89 g 1.36 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	62.35 g 12.59 g 0.35 g	
	1,7	1,(6)	1,(6)	1,4,6,7,10,(12)	1,7,(6)	1,7,(6),(12)	1,3	
	Tízórai	Gyümölcs - Körte *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]	Gyümölcs - Banán*
		Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
0.80 g 0.60 g 0.00 g		0.60 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		
24.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 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		
1,12,(5),(6),(8),(11)								
Ebéd	Gulyásleves * [1,3,9], Főtt tészta [1,3], Sajt-tejföl feltét *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Daragaluska leves *[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Csirke nuggets, Félbarna kenyér[1]	Eszterházy krémleves * [1,7,9,10,(12)], Csupgátott tészta * [1,3], Paprikás burgonya virslivel * [1], Csalamádé (10,12)	Almaleves fahéjas *[1,7], Bulgur *[1], Mexikói sertés tokány	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Főtt tojás * [3], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zöldségleves * [1,3,9], Főtt tészta * [1,3], Vadas szárnyastokány * [1,7,9,10,(12)], Pite, túrós	Zellerkrémleves * [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rántott sertésszelet[1,3], Párolt rizs *, Céklasaláta	
	Energia: 1,138.01 Kcal / 4,756.88 KJ	Energia: 525.71 Kcal / 2,197.47 KJ	Energia: 639.04 Kcal / 2,671.19 KJ	Energia: 677.91 Kcal / 2,833.66 KJ	Energia: 546.77 Kcal / 2,285.50 KJ	Energia: 1,047.22 Kcal / 4,377.38 KJ	Energia: 1,278.07 Kcal / 5,342.33 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	

	51.07 g	55.86 g	20.77 g	15.21 g	18.29 g	4.31 g	27.34 g	34.37 g	11.74 g	29.65 g	23.05 g	7.05 g	36.77 g	23.33 g	4.68 g	50.96 g	36.92 g	5.45 g	39.16 g	64.65 g	12.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	157.86 g	0.00 g	3.76 g	80.89 g	2.75 g	3.44 g	106.91 g	8.33 g	5.45 g	100.88 g	17.98 g	2.13 g	86.66 g	3.60 g	2.97 g	157.03 g	4.50 g	3.34 g	133.03 g	11.11 g	3.93 g
	1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	Gyümölcs - Banán*			Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]			Abonett kg			Túró Rudi[7,(1)]			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Puding[1,7]			Korppvít 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: 124.31 Kcal / 519.62 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	2.94 g	2.04 g	0.59 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	23.40 g	5.55 g	0.29 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)			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)			1,7			1,6,11,12,(3),(7),(8)		
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7], Kígyóuborka			Félbarna kenyér [1], Disznósajt (1,6,7), Mustár[10, (12)]			Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés(6), Paradicsom			Sajtos pogácsa [1,3,7], Gyümölcs - Alma *			Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Jégsaláta*			Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka, Zöldpaprika		
	Energia: 558.68 Kcal / 2,335.28 KJ			Energia: 377.18 Kcal / 1,576.61 KJ			Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 KJ			Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 KJ			Energia: 529.56 Kcal / 2,213.56 KJ			Energia: 504.21 Kcal / 2,107.60 KJ			Energia: 569.68 Kcal / 2,381.26 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
	20.74 g	17.30 g	4.81 g	21.81 g	26.78 g	11.08 g	28.58 g	26.70 g	8.58 g	15.88 g	16.04 g	4.28 g	16.56 g	14.64 g	6.34 g	15.56 g	16.04 g	4.29 g	21.34 g	17.42 g	4.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.33 g	0.31 g	4.08 g	49.29 g	0.00 g	1.17 g	87.41 g	0.15 g	7.26 g	76.73 g	0.02 g	1.96 g	82.80 g	0.00 g	2.14 g	75.16 g	0.01 g	1.95 g	79.88 g	0.45 g	4.16 g	
	1			1,7			1,10,(6),(7),(12)			1,(6)			1,3,7			1,(6)			1		