



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli		Gyümölcsstea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin, Olasz felvágott	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa, Zöldpaprika	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika, Margarin	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7], Paradicsom	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Ketchup(1)
		Energia: 465.65 Kcal / 1,946.42 KJ	Energia: 593.23 Kcal / 2,479.70 KJ	Energia: 567.57 Kcal / 2,372.44 KJ	Energia: 678.60 Kcal / 2,836.55 KJ	Energia: 557.45 Kcal / 2,330.14 KJ	Energia: 547.44 Kcal / 2,288.30 KJ	Energia: 676.73 Kcal / 2,828.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.82 g 2.48 g 0.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19.35 g 21.90 g 6.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15.93 g 16.21 g 4.27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25.55 g 19.92 g 6.39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20.95 g 20.13 g 5.19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16.73 g 17.53 g 9.38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 30.59 g 16.93 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só 90.70 g 11.29 g 1.69 g	Szénhidrát Cukor Só 80.71 g 12.60 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 89.92 g 13.21 g 1.94 g	Szénhidrát Cukor Só 99.35 g 0.00 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 89.99 g 12.89 g 2.02 g	Szénhidrát Cukor Só 79.95 g 12.59 g 1.95 g	Szénhidrát Cukor Só 100.79 g 22.19 g 4.37 g
	1,7,(6)	1,7	1,(6)	1,7,15,(6)	1,3,(6)	1,7	1,(6)	
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)]	Gyümölcs - Alma *	Puding[1,7]
		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: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.07 g 8.02 g 3.34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1.30 g 0.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.93 g 17.01 g 5.87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 2.94 g 2.04 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3.19 g 3.77 g 2.08 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 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 16.37 g 13.00 g 0.07 g
	1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)	1,12,(3),(5),(6),(7), (8)		1,7	
Ebéd		Májgaluskaleves * [1,3,9], Túrós derelye *[1], Szórás porcukor *, Gyümölcs - Alma *	Paradicsomleves * [1,3,9], Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta (10,12)	Vajasgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Főtt tészta *[1,3], Sertéspaprikás * [1,7]	Magyaros zöldségleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Vanília öntet *[7], Aranygaluska	Reszelt tésztaleves *[1,3,9, (6,7,12)], Rakott zöldbab *[1,7], Pite, almás	Gyümölcsleves * [7], Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya *, Csemege uborka [10]
		Energia: 1,026.60 Kcal / 4,291.19 KJ	Energia: 1,023.81 Kcal / 4,279.53 KJ	Energia: 1,096.70 Kcal / 4,584.21 KJ	Energia: 942.27 Kcal / 3,938.69 KJ	Energia: 555.54 Kcal / 2,322.16 KJ	Energia: 910.56 Kcal / 3,806.14 KJ	Energia: 667.39 Kcal / 2,789.69 KJ

(00486)
Felnőtt (70
év felett)*



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
30.86 g	18.70 g	2.28 g	31.48 g	36.39 g	9.38 g	40.25 g	56.15 g	15.56 g	37.09 g	41.87 g	11.10 g	24.45 g	17.39 g	5.86 g	31.29 g	41.70 g	11.48 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
184.02 g	44.96 g	2.82 g	143.88 g	29.01 g	5.12 g	111.65 g	0.06 g	3.68 g	112.26 g	3.60 g	5.11 g	76.76 g	18.88 g	1.68 g	101.47 g	0.06 g	2.68 g	97.94 g	12.59 g	3.12 g
1,3,9			1,3,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			7,10		
Kefír [7]			Korpoovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Bukta			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Joghurt [7]			Györi jó reggelt keksz(5)		
Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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
4.80 g	2.25 g	1.50 g	3.52 g	4.57 g	1.76 g	4.40 g	23.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	4.80 g	2.25 g	1.80 g	0.17 g	0.34 g	0.04 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	37.66 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	6.00 g	0.00 g	0.15 g	1.53 g	0.59 g	0.02 g
7			1,6,11,12,(3),(7),(8)									1,12,(5),(6),(8),(11)			7			(5)		
Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Diákcsemege, Margarin			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Jégcsap retek			Félbarna kenyér [1], Füstölt főtt tarja, Mustár[10,(12)]			Kifli [1], Margarin, Soproni felvágott Kométa, Sárgarépa			Gyümölcs - Alma *, Magvas rúd [1,3,7,11]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege			Kifli [1], Margarin, Tavasz felvágott Kométa, Kígyóuborka		
Energia: 608.40 Kcal / 2,543.11 KJ			Energia: 494.37 Kcal / 2,066.47 KJ			Energia: 534.49 Kcal / 2,234.17 KJ			Energia: 413.82 Kcal / 1,729.77 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 643.56 Kcal / 2,690.08 KJ			Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 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
18.09 g	25.79 g	5.03 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g	22.98 g	10.06 g	2.51 g	9.00 g	17.00 g	4.38 g	10.60 g	4.60 g	0.00 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
64.16 g	0.00 g	1.67 g	75.74 g	0.00 g	2.84 g	87.37 g	0.15 g	4.56 g	55.43 g	0.03 g	0.62 g	72.50 g	0.00 g	1.94 g	75.08 g	0.00 g	1.88 g	52.26 g	0.32 g	0.48 g
1			1,7,(6)			1,10,(12)			1			1,3,7,11			1,(6)			1		