



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli		Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Turista felvágott, Zöldpaprika	Citromos tea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Párizsi sertés(6), Zöldpaprika, Margarin	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Sárgarépa	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tepertókrém [10,(1,7,12)], Jégcsap retek	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Mustár [10,(12)]
		Energia: 687.39 Kcal / 2,873.29 KJ	Energia: 548.88 Kcal / 2,294.32 KJ	Energia: 786.05 Kcal / 3,285.69 KJ	Energia: 531.09 Kcal / 2,219.96 KJ	Energia: 557.69 Kcal / 2,331.14 KJ	Energia: 584.53 Kcal / 2,443.34 KJ	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.40 g 23.14 g 11.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.73 g 9.88 g 2.79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27.89 g 20.27 g 8.93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15.09 g 16.93 g 4.31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.85 g 12.36 g 5.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17.52 g 17.91 g 6.29 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32.03 g 19.33 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só 92.97 g 0.30 g 2.08 g	Szénhidrát Cukor Só 94.58 g 13.00 g 3.72 g	Szénhidrát Cukor Só 122.08 g 9.85 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 78.88 g 12.91 g 1.75 g	Szénhidrát Cukor Só 90.23 g 10.99 g 2.92 g	Szénhidrát Cukor Só 88.71 g 12.59 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só 99.99 g 12.59 g 4.27 g
	1,7,(6)	1,4,6,7,10,(12)	1,7,(3),(5),(8)	1,(6)	1,(6)	1,10,(6),(7),(12)	1,10,(6),(12)	
Tízórai		Abonett kg	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: 92.57 Kcal / 386.94 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.Zsír-sav 2.03 g 1.31 g 0.21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5.67 g 2.60 g 1.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4.80 g 2.25 g 1.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1.30 g 0.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2.94 g 2.04 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 3.07 g 8.02 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só 16.81 g 0.28 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 20.45 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 6.00 g 0.00 g 0.15 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 23.40 g 5.55 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 11.70 g 11.46 g 0.13 g
		1,3,7	7			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	1,3,7	
Ebéd		Jókai bableves [1,7,9], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *	Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7,9,(6)], Finomfőzelék * [1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gesztenye rúd[8]	Brokkolikrémleves *[1,7,9], Sajtos tavaszi csirkeragu* [1,7], Párolt rizs *, Levesgyöngy[1,3,7]	Zöldbableves magyaros *[1,9], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Reszelt sajt *[7], Gyümölcsléves * [7], Milánói makaróni *[1,3]	Daragaluska leves *[1,3,9], Főtt sertéshús *, Főtt burgonya 1/2 *, Sós kamartás *[1,7], Pite Mákos*	Fokhagymakrémleves *[1,7,9], Zsemle kocka levesbetét *[1], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Csemege uborka [10]
		Energia: 975.91 Kcal / 4,079.30 KJ	Energia: 904.36 Kcal / 3,780.22 KJ	Energia: 825.67 Kcal / 3,451.30 KJ	Energia: 1,007.24 Kcal / 4,210.26 KJ	Energia: 903.66 Kcal / 3,777.30 KJ	Energia: 707.14 Kcal / 2,955.85 KJ	Energia: 897.28 Kcal / 3,750.63 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
39.60 g	18.76 g	3.78 g	43.06 g	44.23 g	14.82 g	40.05 g	39.39 g	12.04 g	35.77 g	41.03 g	11.89 g	38.90 g	43.70 g	16.38 g	36.65 g	25.89 g	7.30 g	36.04 g	40.50 g	12.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
160.44 g	29.97 g	1.58 g	115.67 g	10.50 g	5.80 g	104.98 g	0.00 g	3.45 g	123.67 g	0.00 g	5.42 g	132.75 g	17.39 g	3.79 g	85.34 g	17.98 g	3.82 g	97.90 g	0.00 g	3.34 g
1,3,7,9			1,3,7,8,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,10		
Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Körte *			Abonett kg			Kefír [7]			Gyümölcs - Alma *			Almabefőtt		
Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 86.39 Kcal / 361.11 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
1.30 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	2.03 g	1.31 g	0.21 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.30 g	0.30 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	16.81 g	0.28 g	0.23 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	20.20 g	20.20 g	0.00 g
7,(1)			7																	
Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott(6), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kockasajt[7], Póréhagyma KG			Croissant különféle[1,7, (6,12)]			Fehér kenyér szeletelt[1,(7)], Margarin, Zala felvágott(6)			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin, Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 KJ			Energia: 466.93 Kcal / 1,951.77 KJ			Energia: 592.37 Kcal / 2,476.11 KJ			Energia: 487.66 Kcal / 2,038.42 KJ			Energia: 360.76 Kcal / 1,507.98 KJ			Energia: 618.80 Kcal / 2,586.58 KJ			Energia: 545.79 Kcal / 2,281.40 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
20.86 g	17.30 g	4.97 g	25.70 g	27.40 g	11.14 g	21.29 g	23.16 g	6.86 g	22.12 g	11.26 g	6.09 g	17.78 g	22.18 g	7.08 g	21.28 g	23.16 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
78.68 g	0.15 g	4.16 g	66.00 g	0.30 g	2.63 g	75.33 g	0.00 g	2.87 g	77.06 g	0.00 g	2.57 g	45.72 g	20.30 g	0.74 g	80.57 g	0.00 g	4.23 g	65.48 g	0.30 g	2.46 g
1			1,7			1,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1		

