



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli		Tej *[7], Kifli [1], Vajkrém natur[7], Zala felvágott(6)	Limonádé *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Jégcsap retek	Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]	Citromos tea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]	Gyümölcstea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa	Tej *[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]	Citromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3]
		Energia: 655.54 Kcal / 2,740.16 KJ	Energia: 681.96 Kcal / 2,850.59 KJ	Energia: 196.18 Kcal / 820.03 KJ	Energia: 538.68 Kcal / 2,251.68 KJ	Energia: 466.11 Kcal / 1,948.34 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 432.45 Kcal / 1,807.64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		25.44 g 30.46 g 13.28 g	25.95 g 26.87 g 11.39 g	25.82 g 18.07 g 8.68 g	16.33 g 17.45 g 9.36 g	18.14 g 3.53 g 1.33 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
		68.94 g 0.00 g 1.63 g	119.28 g 39.11 g 4.17 g	115.59 g 30.02 g 0.47 g	78.35 g 12.59 g 1.94 g	91.67 g 10.99 g 3.82 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	62.35 g 12.59 g 0.35 g
		1,7,(6)	1,7	1,3,7	1,7	1,6,7	1,7,(6),(12)	1,3
	Tízórai		Gyümölcs - Körte *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Müzi Szelet[1,12, (5,6,8,11)]
		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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		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		Csicseriborsós csirkeraguleves [1,7,9,(3,10)], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka[10]	Eresztett tojásleves *[1,3], Edeskáposzta főzelék[1,7], Csirkepörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Fokhagymakrémléves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Jóasszony tokány [1, (3,6,7,10,11)], Bulgur *[1]	Reszelt tésztaleves *[1,3,9, (6,7,12)], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Magyaros gombaleves csurgatással[1,3, (6,7,12)], Rántott sajt *[1,3,7], Párolt rizs *, Majonéz vödörös[3,10,(1,7)]	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Erdélyi rakott káposzta[7, (1,6,12)], Félbarna kenyér[1], Kevert omlós natúr 50g	Brokkolikrémléves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Budapest csirkeragu[1,9], Főtt burgonya *
		Energia: 760.28 Kcal / 3,177.97 KJ	Energia: 757.50 Kcal / 3,166.35 KJ	Energia: 1,070.18 Kcal / 4,473.35 KJ	Energia: 785.69 Kcal / 3,284.18 KJ	Energia: 1,288.64 Kcal / 5,386.52 KJ	Energia: 750.15 Kcal / 3,135.63 KJ	Energia: 776.37 Kcal / 3,245.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		37.54 g 14.46 g 3.43 g	45.45 g 44.36 g 9.15 g	53.23 g 54.34 g 11.19 g	24.81 g 29.16 g 7.64 g	45.72 g 99.62 g 25.58 g	34.52 g 35.55 g 10.04 g	43.10 g 22.87 g 5.88 g



Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141.22 g	0.17 g	1.43 g	76.43 g	0.00 g	3.91 g	95.68 g	0.00 g	2.99 g	105.43 g	27.03 g	4.25 g	134.62 g	0.01 g	6.11 g	79.10 g	0.05 g	8.73 g	97.80 g	0.00 g	3.41 g
1,3,7,9,10			1,3,7,(6)			1,7,9,(3),(6),(10), (11)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9		
Tejszelet[1,3,7]			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]			Korpotit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]		
Energia: 131.91 Kcal / 551.38 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
3.07 g	8.02 g	3.34 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
11.70 g	11.46 g	0.13 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
1,3,7			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)		
Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Félbarna kenyér [1], Főtt császárszalonna (1), Mustár[10,(12)]			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin, Turista felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés(6), Paradicsom			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)], Gyümölcs - Mandarin *			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Jégsaláta*			Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka, Zöldpaprika		
Energia: 545.73 Kcal / 2.281.15 KJ			Energia: 813.33 Kcal / 3.399.72 KJ			Energia: 396.06 Kcal / 1.655.53 KJ			Energia: 511.81 Kcal / 2.139.37 KJ			Energia: 514.33 Kcal / 2.149.90 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
21.52 g	17.12 g	4.51 g	24.98 g	40.06 g	15.16 g	8.87 g	16.22 g	4.62 g	15.88 g	16.04 g	4.28 g	7.05 g	20.45 g	8.00 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
77.08 g	0.46 g	2.75 g	87.25 g	0.15 g	6.16 g	53.76 g	0.00 g	0.96 g	76.73 g	0.02 g	1.96 g	72.70 g	20.00 g	0.10 g	75.16 g	0.01 g	1.95 g	79.88 g	0.45 g	4.16 g
1,(6)			1,10,(12)			1,(6),(7)			1,(6)			1,(3),(7)			1,(6)			1		