



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Gulyásleves *[1,3,9], Főtt tészta *[1,3], Sajt-tejföl feltét *[7]	Daragaluska leves * [1,3,9], Tökfőzelék * [1,7], Csirke nuggets	Eszterházy krémleves *[1,7,9,10, (12)], Csurgatott tészta *[1,3], Paprikás burgonya virslis *[1], Csalamádé (10,12)	Almaleves fahéjas * [1,7], Mexikói sertés tokány, Bulgur *[1]	Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Zöldborsó főzelék * [1,7,9], Főtt tojás *[3]
		Energia: 963.44 Kcal / 4,027.18 KJ	Energia: 396.43 Kcal / 1,657.08 KJ	Energia: 568.86 Kcal / 2,377.00 KJ	Energia: 677.31 Kcal / 2,833.86 KJ	Energia: 419.72 Kcal / 1,754.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav
		45.47 g 54.86 g 20.72 g	10.32 g 17.79 g 4.16 g	23.05 g 26.99 g 9.85 g	29.65 g 23.05 g 7.05 g	31.40 g 22.75 g 4.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122.36 g 0.00 g 3.18 g	54.75 g 2.70 g 2.44 g	93.98 g 8.33 g 5.10 g	100.86 g 17.98 g 2.13 g	61.28 g 3.60 g 2.42 g		
1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7	1,3,7,9		

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9], Túrós derelye *[1], Szórás porcukor *	Paradicsomleves * [1,3,9], Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta (10,12)	Vajasgaluska leves * [1,3,9,(12)], Főtt tészta *[1,3], Sertéspaprikás *[1,7]	Magyaros zöldség leves[1,3,9], Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9]	Lencseleves * [1,7,9,10,(3,6,11,12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]
		Energia: 974.42 Kcal / 4,073.08 KJ	Energia: 1,023.81 Kcal / 4,270.53 KJ	Energia: 1,096.70 Kcal / 4,594.21 KJ	Energia: 811.04 Kcal / 3,390.15 KJ	Energia: 555.54 Kcal / 2,322.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav
		30.26 g 18.10 g 2.28 g	31.48 g 36.39 g 9.38 g	40.25 g 56.15 g 15.56 g	31.80 g 40.98 g 10.99 g	24.46 g 17.39 g 5.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
173.52 g 44.96 g 2.80 g	143.88 g 29.01 g 5.12 g	111.85 g 0.06 g 3.88 g	85.73 g 3.80 g 4.19 g	76.76 g 18.88 g 1.88 g		
1,3,9	1,3,9,(10),(12)	1,3,7,9,(12)	1,3,7,9	1,7,9,10,(3),(6),(11), (12)		

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Jókai bableves [1,7,9], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *	Burgonya leves kolbásszal *[1,3,7,9, (6)], Finomfőzelék * [1,7], Főtt tojás *[3]	Brokkolikrémleves * [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Sajtos tavaszi csirkeragu *[1,7], Párolt rizs *	Zöldbableves magyaros *[1,9], Burgonya főzelék * [1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9]	Bolognai spagetti * [1,3,9], Reszelt sajt [7], Gyümölcsleves * [7]
		Energia: 826.17 Kcal / 3,461.75 KJ	Energia: 892.97 Kcal / 3,738.81 KJ	Energia: 825.87 Kcal / 3,451.30 KJ	Energia: 894.85 Kcal / 3,739.67 KJ	Energia: 946.73 Kcal / 3,957.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav
		26.40 g 13.30 g 2.05 g	36.98 g 40.83 g 11.97 g	40.05 g 39.39 g 12.04 g	30.77 g 40.83 g 11.84 g	40.98 g 30.59 g 16.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
149.70 g 29.97 g 1.49 g	76.67 g 1.80 g 5.24 g	104.98 g 0.00 g 3.45 g	98.87 g 0.00 g 4.86 g	125.24 g 19.78 g 2.88 g		
1,3,7,9	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9		

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Csicseriborsós csirke raguleves [1,7,9,(3,10)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10]	Eresztett tojásleves * [1,3], Édeskáposzta főzelék[1,7], Csirkepörkölt *[1]	Fokhagymakrémleves *[1,7,9], Pirott olajsmag levesb. *, Jóasszony tokány [1, (3,6,7,10,11)], Bulgur *[1]	Reszelt tészta leves * [1,3,9,(12)], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás * [1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Magyaros gombaleves csurgatással[1,3,(12)], Rántott sajt *[1,3,7], Párolt rizs *, Majonéz vödörös[3,10,(1,7)]
		Energia: 760.26 Kcal / 3,177.97 KJ	Energia: 802.61 Kcal / 3,358.91 KJ	Energia: 1,009.95 Kcal / 4,221.59 KJ	Energia: 755.89 Kcal / 3,164.18 KJ	Energia: 1,289.64 Kcal / 5,388.52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav
		37.54 g 14.46 g 3.43 g	39.64 g 42.10 g 8.53 g	47.96 g 51.26 g 10.33 g	24.81 g 29.16 g 7.84 g	45.72 g 39.82 g 25.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
141.22 g 0.17 g 1.43 g	48.32 g 0.00 g 3.22 g	92.87 g 0.00 g 2.79 g	105.40 g 27.03 g 4.25 g	134.82 g 0.01 g 6.11 g		
1,3,7,9,10	1,3,7	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,3,9,(12)	1,3,7,10,(12)		

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felöltt 19-69)*	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,7,9], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *	Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9]	Almaleves fahéjas * [1,7], Rántott csirkemell *[1,3,7], Párolt rizs *, Uborka saláta (friss)	Zellerkrémleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Pusztapörkölt sertéshúsból * (1,3,6,7,10,11), Junior saláta	Lencseleves * [1,7,9,10,(3,6,11,12)], Parajos penne * [1,3,7], Reszelt sajt * [7]
		Energia: 589.56 Kcal / 2,464.36 KJ	Energia: 819.84 Kcal / 3,426.10 KJ	Energia: 1,176.54 Kcal / 4,917.94 KJ	Energia: 817.06 Kcal / 3,415.31 KJ	Energia: 1,010.23 Kcal / 4,222.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav	Fehérje Zsír T.Zsírnav
		24.33 g 20.09 g 4.32 g	31.64 g 42.67 g 11.47 g	43.26 g 47.73 g 8.73 g	28.25 g 38.36 g 12.04 g	44.97 g 53.10 g 15.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.38 g 44.96 g 3.29 g	84.19 g 3.80 g 4.29 g	151.29 g 27.97 g 6.17 g	89.33 g 0.00 g 2.80 g	126.03 g 0.00 g 3.50 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,3,7,9,10,(6),(11), (12)		