



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00486) Felnőtt (70 év felett)*</b>	<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Citromos tea *, Főtt virsli reggelihez, Félbarna kenyér[1], Ketchup(1)	Limonádé *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)]	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Tepertő (1,7), Paradicsom
		Energia: 507.29 Kcal / 2,120.47 KJ	Energia: 772.45 Kcal / 3,228.84 KJ	Energia: 697.52 Kcal / 2,915.63 KJ	Energia: 650.12 Kcal / 2,717.50 KJ	Energia: 678.60 Kcal / 2,836.55 KJ	Energia: 757.44 Kcal / 3,166.10 KJ	Energia: 869.57 Kcal / 3,634.80 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
		19.55 g 20.84 g 5.24 g	26.56 g 19.95 g 8.78 g	30.29 g 17.23 g 4.51 g	16.42 g 17.57 g 9.36 g	25.55 g 19.92 g 6.39 g	29.57 g 25.67 g 8.43 g	21.77 g 52.04 g 18.64 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	76.27 g 10.99 g 1.82 g	120.74 g 10.95 g 0.33 g	104.24 g 22.34 g 5.70 g	104.97 g 38.96 g 1.93 g	99.35 g 0.00 g 2.31 g	100.88 g 12.74 g 6.09 g	77.55 g 10.99 g 1.49 g	
	1,3	1,7,(3),(5),(8)	1	1,7	1,7,15,(6)	1,10,(6),(7),(12)	1,(7)	
	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs - Narancs *	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Körte *	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]
		Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 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
1.50 g 0.50 g 0.00 g		3.52 g 4.57 g 1.76 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.25 g 18.06 g 0.02 g	24.17 g 1.42 g 0.35 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	16.71 g 9.85 g 0.06 g		
	1,6,11,12,(3),(7),(8)			1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)		1,7,(3),(5),(6),(12)		
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos szárnyasraguleves *[1,7,9], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *, Gyümölcs - Alma *	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1]	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, Félbarna kenyér[1]	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Parajos penne * [1,3,7], Reszelt sajt *[7]	Erőleves *[1,3,9], Csirkepörkölt *[1], Galuska mirelit, Pite, almás	Paradicsomleves * [1,3,9], Natúr csirkemell *[1], Burgonyasaláta majonézes * [3,7,10,(1,12)]	
	Energia: 641.90 Kcal / 2,683.14 KJ	Energia: 960.42 Kcal / 4,014.56 KJ	Energia: 1,176.43 Kcal / 4,917.48 KJ	Energia: 946.38 Kcal / 3,955.87 KJ	Energia: 1,010.23 Kcal / 4,222.76 KJ	Energia: 807.89 Kcal / 3,376.98 KJ	Energia: 1,080.24 Kcal / 4,515.40 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
24.93 g	20.69 g	4.32 g	36.87 g	43.17 g	11.71 g	43.23 g	47.72 g	8.73 g	33.15 g	38.86 g	12.19 g	44.97 g	53.10 g	15.54 g	50.86 g	21.03 g	1.66 g	41.61 g	46.54 g	7.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.91 g	44.96 g	3.31 g	112.83 g	3.65 g	5.41 g	151.12 g	27.97 g	6.17 g	115.48 g	0.05 g	3.80 g	126.03 g	0.00 g	3.50 g	137.23 g	0.00 g	2.46 g	122.28 g	31.57 g	3.74 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)			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)		
<b>Tejszelet[1,3,7]</b>			<b>Gyümölcs - Banán*</b>			<b>Tejszelet[1,3,7]</b>			<b>Sajtos pogácsa [1,3,7]</b>			<b>Kifli [1], Vajkrém natur[7]</b>			<b>Abonett kg</b>			<b>Túró Rudi[7,(1)]</b>		
Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 281.92 Kcal / 1,178.43 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 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
3.07 g	8.02 g	3.34 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	5.00 g	17.00 g	7.83 g	2.03 g	1.31 g	0.21 g	3.98 g	8.17 g	4.33 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	24.20 g	0.00 g	0.06 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	26.80 g	0.00 g	0.12 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g
1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,3,7			1,7			7,(1)					
<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott</b>			<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Paradicsom</b>			<b>Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika</b>			<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Gépsonka, Kígyóuborka</b>			<b>Gyümölcs - Alma *, Magvas rúd [1,3,7,11]</b>			<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika</b>			<b>Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Jégsaláta*</b>		
Energia: 504.21 Kcal / 2,107.60 KJ			Energia: 601.04 Kcal / 2,512.35 KJ			Energia: 384.93 Kcal / 1,609.01 KJ			Energia: 541.14 Kcal / 2,261.97 KJ			Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ			Energia: 651.40 Kcal / 2,722.85 KJ			Energia: 503.05 Kcal / 2,102.75 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
15.56 g	16.04 g	4.29 g	21.68 g	23.24 g	6.88 g	22.28 g	26.90 g	11.08 g	21.17 g	17.00 g	4.67 g	10.60 g	4.60 g	0.00 g	19.47 g	25.07 g	4.98 g	15.48 g	15.96 g	4.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.16 g	0.01 g	1.95 g	76.92 g	0.00 g	2.88 g	50.48 g	0.30 g	1.17 g	75.24 g	0.00 g	2.83 g	72.50 g	0.00 g	1.94 g	76.28 g	0.30 g	1.88 g	75.13 g	0.02 g	1.95 g
1,(6)			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7,11			1,(6)			1,(6)		