



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------|--|-----------------------|--------|---|-------------------------|---------|---|-------------------------|--------|--|-----------------------|--------|---|---------|--------|
| (00001) Normál (felnőtt 19-69)* | Ebéd | Sertésraguleves * [1,9,(12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós * | | | Zöldségleves * [1,3,9], Szárazbabfőzelék * [1,7,9], Sertéspörkölt *[1] | | | Gyümölcsleves *[7], Tavaszi rizses csirke *[9], Céklasaláta | | | Burgonyaleves zöldséges[1,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3, (7)] | | | Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Panírozott halrudak *, Bulgur zöldséges *[1], Káposztasaláta (10,12) | | |
| | | Energia: 901.09 Kcal / 3,766.56 KJ | | | Energia: 1,012.80 Kcal / 4,233.50 KJ | | | Energia: 682.41 Kcal / 2,852.47 KJ | | | Energia: 916.43 Kcal / 3,830.68 KJ | | | Energia: 721.44 Kcal / 3,015.62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 28.94 g | 29.80 g | 6.55 g | 46.13 g | 56.54 g | 15.62 g | 31.87 g | 17.38 g | 4.85 g | 30.89 g | 38.14 g | 8.82 g | 21.68 g | 32.44 g | 7.22 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 131.57 g 30.01 g 2.38 g | | | 88.17 g 1.44 g 3.28 g | | | 128.84 g 23.70 g 2.77 g | | | 111.61 g 14.39 g 7.10 g | | | 88.75 g 7.60 g 7.94 g | | | | |
| 1,3,9,(12) | | | 1,3,7,9 | | | 7,9 | | | 1,3,9,(7) | | | 1,3,7,9,(10),(12) | | | | |

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------|--|-----------------------|---------|--|-------------------------|--------|---|------------------------|--------|--|-------------------------|---------|--|---------|--------|
| (00001) Normál (felnőtt 19-69)* | Ebéd | Erőleves *[1,3,9], Vadas sertésragu * [1,7,9,10,(12)], Főtt tészta *[1,3] | | | Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Sárgaborsófőzelék * [1], Füstölt főtt tarja | | | Paradicsomleves * [1,3,9], Rántott csirkemell *[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Csemege uborka[10] | | | Hagymakrémleves * [1,7,9], Zsemlekokca levesbetét *[1], Temesvári sertésragu *[1,7], Párolt rizs * | | | Szamóca krémleves* [1,7], Gyrosos csirkemell csíkok *[1], Bulgur *[1], Friss saláta keverék*, Joghurtos öntet*[7] | | |
| | | Energia: 1,129.38 Kcal / 4,720.81 KJ | | | Energia: 697.40 Kcal / 2,915.13 KJ | | | Energia: 1,142.54 Kcal / 4,775.82 KJ | | | Energia: 1,025.05 Kcal / 4,284.71 KJ | | | Energia: 830.00 Kcal / 3,469.40 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 40.66 g | 55.48 g | 15.43 g | 39.20 g | 30.70 g | 7.69 g | 45.94 g | 43.95 g | 5.51 g | 32.44 g | 51.45 g | 15.21 g | 50.03 g | 24.52 g | 6.28 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 122.77 g 4.50 g 3.64 g | | | 72.57 g 0.00 g 4.30 g | | | 138.58 g 21.58 g 4.00 g | | | 116.35 g 0.00 g 3.32 g | | | 107.65 g 17.98 g 8.93 g | | | | |
| 1,3,7,9,10,(12) | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,10 | | | 1,7,9 | | | 1,7 | | | | |

Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------|--|------------------------|--------|---|-----------------------|---------|---|-----------------------|---------|---|-------------------------|--------|---|---------|---------|
| (00001) Normál (felnőtt 19-69)* | Ebéd | Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Bukta | | | Daragaluska leves * [1,3,9], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7] | | | Lebbencsleves * [1,3,9], Tökfőzelék * [1,7], Sertéspörkölt * [1] | | | Zöldbableves magyaros *[1,9], Párolt rizs *, Porciós halfilét[1,4], Káposztasaláta (10,12) | | | Őszibarack krémleves *[1,7], Sertés húsos- zöldséges bulgur* [1,9], Céklasaláta | | |
| | | Energia: 1,157.93 Kcal / 4,840.15 KJ | | | Energia: 880.06 Kcal / 3,678.65 KJ | | | Energia: 853.76 Kcal / 3,568.72 KJ | | | Energia: 539.28 Kcal / 2,254.19 KJ | | | Energia: 942.43 Kcal / 3,939.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30.56 g | 65.73 g | 5.24 g | 43.69 g | 46.82 g | 15.49 g | 30.10 g | 52.68 g | 14.40 g | 12.64 g | 12.00 g | 1.34 g | 34.17 g | 32.09 g | 10.28 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 109.43 g 0.00 g 1.55 g | | | 114.88 g 7.19 g 3.76 g | | | 67.38 g 2.70 g 3.07 g | | | 94.71 g 7.48 g 5.30 g | | | 138.40 g 40.76 g 3.01 g | | | | |
| 1,3,9,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,4,9,(10),(12) | | | 1,7,9 | | | | |

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---------------------------------------|------|--|-----------------------|--------|---|------------------------|--------|---|------------------------|--------|---|-------------------------|---------|---|---------|---------|
| (00001) Normál (felnőtt 19-69)* | Ebéd | Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,7,9], Szórás fahéj *, Almás fahéjas gombóc[1,(7)] | | | Gombaleves mir.tejfölös*[1,3,7,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Csirke nuggets | | | Zellerkrémleves * [1,7,9], Pírtott olajosmag levesb. *, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs * | | | Burgonyaleves zöldséges[1,9], Znaimi sertéstokány * [1,7,10,(12)], Bulgur * [1] | | | Gyümölcsleves *[7], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Uborka saláta (friss) | | |
| | | Energia: 710.01 Kcal / 2,967.84 KJ | | | Energia: 469.64 Kcal / 1,963.10 KJ | | | Energia: 1,120.37 Kcal / 4,683.15 KJ | | | Energia: 919.60 Kcal / 3,843.93 KJ | | | Energia: 905.28 Kcal / 3,784.07 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 30.24 g | 14.31 g | 3.28 g | 21.95 g | 15.56 g | 4.25 g | 47.93 g | 54.20 g | 9.75 g | 31.95 g | 44.20 g | 11.58 g | 30.70 g | 38.16 g | 12.32 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 129.47 g 33.98 g 2.85 g | | | 59.41 g 3.60 g 2.34 g | | | 108.56 g 0.00 g 5.16 g | | | 102.56 g 1.80 g 5.55 g | | | 116.02 g 22.58 g 4.67 g | | | | |
| 1,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9 | | | 1,7,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | | |