



Heti étlap 2026.08.03. – 2026.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00001) Normál (felelőtt 19-69)*	E béd	Gulyásleves * [1,3,9], Bukta	Zöldségleves * [1,3,9], Sárgaborsó főze lék *[1], Sertésragdalt * [1,3,(7)]	Gyümölcsleves *[7], Bácskai rizshús * Csalamádé (10,12)	Karfiolleves tejf. gal. * [1,3,7,9], Rántott csirkemell * [1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Uborka saláta (friss)	Kertészleves mir.[1,3], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4]	Szamáca krémleves*[1,7], Leccsós sertésragu *[1, (3,6,7,10,11)], Bulgur *[1], Pite Mákos*
		Energia: 1,124,14 Kcal / 4,688,91 KJ	Energia: 934,47 Kcal / 3,906,08 KJ	Energia: 909,29 Kcal / 3,806,23 KJ	Energia: 1,115,75 Kcal / 4,663,84 KJ	Energia: 760,72 Kcal / 3,179,91 KJ	Energia: 882,85 Kcal / 3,680,31 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
		23,27 g 66,50 g 5,41 g	44,51 g 36,83 g 9,00 g	28,20 g 38,20 g 12,34 g	46,48 g 48,74 g 8,02 g	36,10 g 16,00 g 2,48 g	29,47 g 42,49 g 12,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		107,17 g 0,00 g 0,91 g	112,67 g 0,00 g 4,24 g	127,54 g 20,02 g 4,38 g	120,63 g 9,99 g 6,24 g	117,47 g 11,16 g 2,22 g	100,23 g 17,98 g 2,77 g

Heti étlap 2026.08.10. – 2026.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felelőtt 19-69)*	E béd	Jókai bableves [1,7,9], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd* (12)	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Rizi-bizi *, Sült csirkecomb filé *, Junior saláta	Lebbencsleves *[1,3,9], Zöldborsófőze lek *[1,7,9], Csirke nuggets (3,6,7,10)	Daragluska leves *[1,3,9], Paradicsommárt ás *[1,9], Sertésragdalt óc *[3], Főtt burgonya 1/2 *	Brokkolikrémle ves *[1,7,9], Pirított olajmag levesb. *, Bulgur zöldséges *[1], Panírozott halrudak *, Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 99,545 Kcal / 4,160,98 KJ	Energia: 1,126,71 Kcal / 4,709,65 KJ	Energia: 764,44 Kcal / 3,195,36 KJ	Energia: 823,29 Kcal / 3,441,35 KJ	Energia: 857,64 Kcal / 3,585,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		27,70 g 21,84 g 3,25 g	58,06 g 33,36 g 7,33 g	38,85 g 24,57 g 3,31 g	26,95 g 38,98 g 7,95 g	25,99 g 40,91 g 8,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		175,17 g 57,35 g 1,48 g	145,07 g 35,96 g 4,00 g	74,06 g 3,60 g 3,42 g	114,25 g 26,97 g 4,18 g	86,07 g 7,60 g 4,63 g

Heti étlap 2026.08.17. – 2026.08.23.

		hétfő	kedd	szerda
(00001) Normál (felelőtt 19-69)*	E béd	Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Savanyú vetrence sertésragdalt* [1,7,10,(12)], Főtt tészta * [1,3]	Eresztett tojásleves * [1,3], Mexikói sertés tokány, Párolt rizs *	Csontleves tésztaival * [1,3,9], Burgonyafőze lek *[1,7], Sertésragdalt * [1,3,(7)]
		Energia: 1,219,53 Kcal / 5,097,61 KJ	Energia: 786,99 Kcal / 3,289,62 KJ	Energia: 916,98 Kcal / 3,832,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		46,88 g 61,32 g 16,26 g	30,47 g 30,34 g 5,42 g	32,18 g 38,64 g 11,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120,71 g 2,90 g 3,48 g	97,34 g 0,00 g 2,31 g	113,56 g 0,00 g 4,26 g

Heti étlap 2026.08.24. – 2026.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felelőtt 19-69)*	E béd	Paradicsomle ves *[1,3,9], Rizottó csirkés * [9], Káposztasaláta (10,12)	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Pincepörkölt *, Csemege uborka[10]	Gombakrémle ves *[1,7,9], Pirított olajmag levesb. *, Csirkeragu ázsiai *[6,(12)], Bulgur *[1]	Magyaros zöldségleves [1,3,9], Sertésragdalt *, Meggymártás [1,7], Főtt burgonya 1/2 *	Almaleves * [1,7], Sertésragdalt * [1], Főtt tészta * [1,3], Uborka saláta (friss)
		Energia: 70,344 Kcal / 2,919,18 KJ	Energia: 720,70 Kcal / 3,012,78 KJ	Energia: 807,37 Kcal / 3,374,91 KJ	Energia: 774,22 Kcal / 3,236,24 KJ	Energia: 1,148,91 Kcal / 4,802,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		38,44 g 12,58 g 1,58 g	42,49 g 19,70 g 6,00 g	46,85 g 44,00 g 7,00 g	35,98 g 27,88 g 7,07 g	37,83 g 53,58 g 15,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		148,42 g 29,01 g 4,88 g	93,64 g 0,00 g 2,54 g	88,70 g 0,80 g 4,41 g	98,13 g 21,48 g 3,51 g	139,11 g 27,97 g 5,79 g