



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Limonádé *, Főtt tojás szendvicshoz [3], Félbarna kenyér[1], Margarin, Kígyóuborka	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7], Paradicsom	Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]	Citromos tea *, Zsemle Korpás tejmentes[1], Sajtkrém, natur[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Debreceni[1,6,7], Mustár[10,(12)]
		Energia: 681.93 Kcal / 2,850.47 KJ	Energia: 562.39 Kcal / 2,350.79 KJ	Energia: 438.62 Kcal / 1,833.43 KJ	Energia: 750.31 Kcal / 3,136.30 KJ	Energia: 566.68 Kcal / 2,368.72 KJ	Energia: 458.28 Kcal / 1,915.61 KJ	Energia: 736.65 Kcal / 3,079.20 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
		20.27 g 20.43 g 5.49 g	21.07 g 12.58 g 5.52 g	15.21 g 10.99 g 6.06 g	27.89 g 20.27 g 8.93 g	17.21 g 16.60 g 9.31 g	12.91 g 16.95 g 9.30 g	29.87 g 25.37 g 8.13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	118.87 g 39.11 g 3.34 g	90.44 g 11.14 g 4.12 g	69.47 g 12.59 g 1.68 g	113.19 g 0.96 g 0.40 g	87.67 g 10.99 g 2.16 g	62.83 g 12.59 g 1.48 g	97.43 g 12.59 g 4.76 g	
	1,3	1	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(6)	1,7	1,10,(6),(7),(12)	
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Puding[7]
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 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		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	3.93 g 17.01 g 5.87 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	3.19 g 3.77 g 2.08 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	32.47 g 16.13 g 0.14 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g		
1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)	1,12,(3),(5),(6),(7), (8)		7		
Ebéd	Sertésraguleves * [1,9,(12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *	Zöldségleves * [1,3,9], Szárazbabfőzelék * [1,7,9], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Gyümölcsleves * [7], Tavaszi rizses csirke *[9], Céklasaláta	Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Burgonyaleves zöldséges[1,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Panírozott halrudak *, Bulgur zöldséges *[1], Olasz zöldségleves [1,3,7,9], Káposztasaláta (10,12)	Reszelt tésztaleves *[1,3,9,(12)], Rakott karfiol *[1,7], Pite, túrós	Fejtett bableves * [1,3,7,9,(6)], Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya *, Csemege uborka [10]	
	Energia: 901.09 Kcal / 3,766.56 KJ	Energia: 1,187.37 Kcal / 4,963.21 KJ	Energia: 682.41 Kcal / 2,852.47 KJ	Energia: 1,038.82 Kcal / 4,342.27 KJ	Energia: 721.44 Kcal / 3,015.62 KJ	Energia: 731.05 Kcal / 3,055.79 KJ	Energia: 915.86 Kcal / 3,828.29 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	

	28.94 g	29.80 g	6.55 g	51.73 g	57.54 g	15.67 g	31.87 g	17.38 g	4.85 g	35.89 g	38.54 g	8.87 g	21.68 g	32.44 g	7.22 g	39.51 g	32.25 g	9.07 g	43.71 g	33.02 g	7.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	131.57 g	30.01 g	2.38 g	123.67 g	1.44 g	3.86 g	128.84 g	23.70 g	2.77 g	136.61 g	14.39 g	7.66 g	88.75 g	7.60 g	7.94 g	89.62 g	0.06 g	2.76 g	108.73 g	0.04 g	4.67 g
	1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6)			7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(6)		
Uzsonna	Kefír [7]			Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]			Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]			Briós[1,3,7]			Györi jó reggelt keksz(5)		
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 152.23 Kcal / 636.32 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 161.00 Kcal / 672.98 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	4.80 g	2.25 g	1.80 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	4.24 g	3.79 g	1.56 g	0.17 g	0.34 g	0.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.70 g	0.00 g	0.15 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	6.00 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	27.34 g	6.74 g	0.38 g	1.53 g	0.59 g	0.02 g	
	7			1,7,(3),(5),(6),(12)			7			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7			(5)					
Vacsora	Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Magvas rúd [1,3,7,11]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Turista felvágott, Zöldpaprika			Gyümölcs - Alma *, Burgonyás pogácsa 1 db[1,3, (6)]			Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege			Kifli [1], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa, Kígyóuborka		
	Energia: 377.09 Kcal / 1,576.24 KJ			Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 KJ			Energia: 350.00 Kcal / 1,463.00 KJ			Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 KJ			Energia: 412.18 Kcal / 1,722.91 KJ			Energia: 643.56 Kcal / 2,690.08 KJ			Energia: 397.30 Kcal / 1,660.71 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
	21.80 g	26.78 g	11.08 g	13.59 g	7.79 g	3.33 g	10.00 g	4.00 g	0.00 g	15.94 g	16.94 g	4.97 g	7.60 g	21.60 g	0.00 g	18.99 g	24.95 g	4.98 g	8.43 g	16.88 g	4.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.28 g	0.00 g	1.17 g	74.45 g	22.45 g	0.71 g	62.00 g	0.00 g	1.92 g	79.80 g	0.45 g	3.20 g	44.50 g	0.00 g	0.72 g	75.08 g	0.00 g	1.88 g	52.26 g	0.32 g	0.48 g	
	1,7			1,7			1,3,7,11			1			1,3,(6)			1,(6)			1		