



Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli		Gyümölcstea *, Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Körözött [7], Kigyóuborka	Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Limonádé *, Pizzás csiga[1,7, (3,6,12)]	Tej *[7], Kifli [1], Margarin	Gyümölcstea *, Burgonyás kenyér [1,3,12], Csicseriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Tepertőkrém [10, (1,7,12)], Jégcsap rettek	Citromos tea *, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt virsli reggelihez, Mustár [10,(12)]
		Energia: 340.74 Kcal / 1,424.29 KJ	Energia: 750.31 Kcal / 3,136.30 KJ	Energia: 402.80 Kcal / 1,683.70 KJ	Energia: 532.68 Kcal / 2,226.60 KJ	Energia: 503.00 Kcal / 2,102.54 KJ	Energia: 584.53 Kcal / 2,443.34 KJ	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.03 g 2.70 g 0.77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27.89 g 20.27 g 8.93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.78 g 14.71 g 5.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18.24 g 20.50 g 6.44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.45 g 6.23 g 0.22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.52 g 17.91 g 6.29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.03 g 19.33 g 4.21 g
		Szénhidrát Cukor Só 63.07 g 10.99 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 113.19 g 0.96 g 0.40 g	Szénhidrát Cukor Só 63.17 g 38.96 g 0.42 g	Szénhidrát Cukor Só 67.98 g 0.00 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 79.81 g 12.92 g 1.98 g	Szénhidrát Cukor Só 88.71 g 12.59 g 2.19 g	Szénhidrát Cukor Só 99.99 g 12.59 g 4.27 g
	1,7	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,3,6,7,10,12	1,10,(6),(7),(12)	1,10,(6),(12)	
Tízórai		Abonett kg	Sajtos rúd[1,3,7]	Joghurt [7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Tejszelet[1,3,7]
		Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.03 g 1.31 g 0.21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5.67 g 2.60 g 1.49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.80 g 2.25 g 1.80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1.30 g 0.10 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2.94 g 2.04 g 0.59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3.07 g 8.02 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só 16.81 g 0.28 g 0.23 g	Szénhidrát Cukor Só 20.45 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 6.00 g 0.00 g 0.15 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 24.20 g 0.00 g 0.06 g	Szénhidrát Cukor Só 23.40 g 5.55 g 0.29 g	Szénhidrát Cukor Só 11.70 g 11.46 g 0.13 g
		1,3,7	7			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	1,3,7	
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, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)]	Paradicsomleves * [1,3,9], Rántott csirkemell *[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Csemege uborka [10]	Hagymakrémléves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Temesvári sertésragu *[1,7], Párolt rizs *	Szamóca krémléves*[1,7], Rántott sajt * [1,3,7], Bulgur *[1], Friss saláta keverék*, Joghurtos öntet*[7]	Erőleves *[1,3,9], Főtt sertésragu *, Főtt burgonya 1/2 *, Sós kamartás * [1,7], Pite Mákos*	Fokhagymakrémléves es *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Csemege uborka [10]
		Energia: 1,129.38 Kcal / 4,720.81 KJ	Energia: 824.45 Kcal / 3,446.20 KJ	Energia: 1,142.54 Kcal / 4,775.82 KJ	Energia: 1,025.05 Kcal / 4,284.71 KJ	Energia: 1,002.80 Kcal / 4,191.70 KJ	Energia: 662.80 Kcal / 2,770.50 KJ	Energia: 847.42 Kcal / 3,542.22 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
40.66 g	55.48 g	15.43 g	44.57 g	31.28 g	7.79 g	45.94 g	43.95 g	5.51 g	32.44 g	51.45 g	15.21 g	49.29 g	64.14 g	24.20 g	34.64 g	25.70 g	7.15 g	33.00 g	39.23 g	11.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.77 g	4.50 g	3.64 g	97.95 g	0.00 g	4.85 g	138.58 g	21.58 g	4.00 g	116.35 g	0.00 g	3.32 g	144.77 g	17.98 g	5.89 g	77.06 g	17.98 g	3.72 g	91.47 g	0.00 g	2.47 g
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,(6)			1,3,7,9,10			1,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,10		
Gyümölcs - Banán*			Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcs - Narancs *			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Kefír [7]			Gyümölcs - Alma *			Szilvabefőtt		
Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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
1.30 g	0.10 g	0.00 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	1.50 g	0.50 g	0.00 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.40 g	0.00 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	0.00 g	0.06 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	21.25 g	18.06 g	0.02 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	21.90 g	21.90 g	0.03 g
7,(1)			7,(1)			1,3,7			7											
Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Zala felvágott			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin, Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 KJ			Energia: 354.83 Kcal / 1,483.19 KJ			Energia: 592.40 Kcal / 2,476.23 KJ			Energia: 503.14 Kcal / 2,103.13 KJ			Energia: 374.50 Kcal / 1,565.41 KJ			Energia: 613.07 Kcal / 2,562.63 KJ			Energia: 545.79 Kcal / 2,281.40 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
20.86 g	17.30 g	4.97 g	21.68 g	26.08 g	11.24 g	21.29 g	23.16 g	6.86 g	15.49 g	15.96 g	4.26 g	14.78 g	10.90 g	6.04 g	20.98 g	23.46 g	7.16 g	20.62 g	22.16 g	6.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.68 g	0.15 g	4.16 g	63.88 g	0.00 g	2.18 g	75.34 g	0.00 g	2.87 g	75.14 g	0.02 g	1.95 g	54.40 g	0.00 g	1.66 g	78.77 g	0.15 g	4.20 g	65.48 g	0.30 g	2.46 g
1			1,7			1,(6)			1,(6)			1,7,(6)			1			1		