



Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Kenőmájas	Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]	Citromos tea *, Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]	Tejeskávé *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Vajkrém natur[7], Kigyóuborka	Tej *[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]	Citromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Főtt tojás szendvicshez [3], Margarin
		Energia: 512.02 Kcal / 2,140.24 KJ	Energia: 758.78 Kcal / 3,171.70 KJ	Energia: 531.52 Kcal / 2,221.75 KJ	Energia: 363.14 Kcal / 1,517.93 KJ	Energia: 598.19 Kcal / 2,500.43 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 KJ	Energia: 432.45 Kcal / 1,807.64 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
		16.64 g 11.97 g 5.35 g	25.06 g 20.00 g 6.69 g	16.31 g 17.44 g 9.36 g	7.59 g 17.29 g 5.26 g	22.48 g 22.60 g 10.31 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g	16.15 g 20.35 g 5.18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	101.77 g 38.96 g 2.10 g	118.73 g 24.45 g 3.61 g	76.75 g 10.99 g 1.95 g	43.63 g 21.39 g 0.63 g	77.92 g 12.59 g 0.41 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g	62.35 g 12.59 g 0.35 g	
	1	1,7	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7,(6),(12)	1,3	
	Tízórai	Gyümölcs - Banán*	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Őszibarack *	Gyümölcs - Alma *	Kefír [7]	Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]	Gyümölcs - Alma *
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 82.69 Kcal / 345.64 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.40 g 0.20 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	1.20 g 2.80 g 1.20 g	0.60 g 0.60 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.02 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	5.70 g 0.00 g 0.15 g	11.60 g 4.00 g 0.08 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
				7	1,12,(5),(6),(8),(11)			
Ebéd	Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Bukta, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Daragaluska leves *[1,3,9], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Lebbencsleves * [1,3,9], Tököfzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zöldbableves magyaros *[1,9], Párolt rizs *, Porciós halfilé[1,4], Káposztasaláta (10,12)	Őszibarack krémleves *[1,7], Sertéshúsos-zöldséges bulgur* [1,9], Céklasaláta	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Székelykáposzta * [1,7,(6,12)], Félbarna kenyér[1], Kevert omlós natúr 50g	Frankfurti leves * [1,7,9,(6,10)], Budapest csirkeragu[1,9], Párolt rizs *	
	Energia: 1,332.50 Kcal / 5,569.85 KJ	Energia: 880.02 Kcal / 3,678.48 KJ	Energia: 976.15 Kcal / 4,080.31 KJ	Energia: 539.28 Kcal / 2,254.19 KJ	Energia: 942.43 Kcal / 3,939.36 KJ	Energia: 738.35 Kcal / 3,086.30 KJ	Energia: 847.84 Kcal / 3,543.97 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	
	36.16 g 66.73 g 5.29 g	43.68 g 46.82 g 15.49 g	35.10 g 53.08 g 14.45 g	12.64 g 12.00 g 1.34 g	34.17 g 32.09 g 10.28 g	28.31 g 41.71 g 12.23 g	41.78 g 27.93 g 6.61 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		

	144.93 g	0.00 g	2.13 g	114.87 g	7.19 g	3.76 g	92.38 g	2.70 g	3.63 g	94.71 g	7.48 g	5.30 g	138.40 g	40.76 g	3.01 g	70.27 g	0.05 g	5.42 g	106.59 g	0.00 g	2.96 g
	1,3,9,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,4,9,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(6),(10)		
Uzsonna	Zabpelyhes keksz [1]			Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]			Tejszelet[1,3,7]			Túró Rudi[7,(1)]			Háztartási keksz cukormentes[1,15, (3,5,7,8)]			Puding[7]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]		
	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ			Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ			Energia: 0.59 Kcal / 2.47 KJ			Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 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
	6.48 g	3.06 g	0.62 g	3.93 g	17.01 g	5.87 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	3.98 g	8.17 g	4.33 g	0.01 g	0.02 g	0.01 g	3.19 g	3.77 g	2.08 g	3.52 g	4.57 g	1.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.94 g	0.00 g	0.03 g	32.47 g	16.13 g	0.14 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	16.37 g	13.00 g	0.07 g	24.17 g	1.42 g	0.35 g	
1	1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)			1,3,7			7,(1)			1,15,(3),(5),(7),(8)			7			1,6,11,12,(3),(7),(8)					
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7]			Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa			Joghurt [7], Kifli [1]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Jégsaláta*			Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka, Zöldpaprika		
	Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ			Energia: 651.40 Kcal / 2,722.85 KJ			Energia: 567.44 Kcal / 2,371.90 KJ			Energia: 504.89 Kcal / 2,110.44 KJ			Energia: 323.00 Kcal / 1,350.14 KJ			Energia: 504.21 Kcal / 2,107.60 KJ			Energia: 569.68 Kcal / 2,381.26 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
	25.82 g	26.74 g	11.39 g	19.47 g	25.07 g	4.98 g	21.14 g	17.38 g	4.83 g	15.52 g	16.12 g	4.32 g	12.80 g	4.25 g	2.00 g	15.56 g	16.04 g	4.29 g	21.34 g	17.42 g	4.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.17 g	0.15 g	4.17 g	76.28 g	0.30 g	1.88 g	80.93 g	0.31 g	4.09 g	75.19 g	0.03 g	1.94 g	58.00 g	0.00 g	0.37 g	75.16 g	0.01 g	1.95 g	79.88 g	0.45 g	4.16 g	
1,7	1,(6)			1			1,(6)			1,7			1,(6)			1					