



Heti étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Gépsonka	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Citromos tea *, Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Tej *[7], Molnárka vajtészta[1,3,7]	Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Főtt virsli reggelihez, Mustár[10,(12)]
		Energia: 559.67 Kcal / 2,339.42 KJ	Energia: 772.45 Kcal / 3,228.84 KJ	Energia: 464.97 Kcal / 1,943.57 KJ	Energia: 494.68 Kcal / 2,067.76 KJ	Energia: 678.60 Kcal / 2,836.55 KJ	Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 KJ	Energia: 545.66 Kcal / 2,280.86 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
		16.44 g 16.69 g 4.80 g	26.56 g 19.95 g 8.78 g	20.36 g 2.37 g 0.78 g	14.38 g 13.71 g 1.70 g	25.55 g 19.92 g 6.39 g	21.38 g 14.48 g 6.56 g	27.17 g 18.88 g 4.34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	101.88 g 38.96 g 2.16 g	120.74 g 10.95 g 0.33 g	91.10 g 12.59 g 1.68 g	77.94 g 12.59 g 1.89 g	99.35 g 0.00 g 2.31 g	75.48 g 5.40 g 1.64 g	84.95 g 10.99 g 3.61 g	
	1	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(6)	1,3,10,(7)	1,7,15,(6)	1,3,7	1,10,(12)	
	Tízórai	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Banán*	Gyümölcs - Alma *	Görögdinnye	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Balatonszelet[1,7,(3,5,6,12)]
		Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 24.90 Kcal / 104.08 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 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
1.50 g 0.50 g 0.00 g		1.30 g 0.10 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.40 g 0.16 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	1.92 g 8.55 g 3.39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
21.25 g 18.06 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	5.20 g 0.00 g 0.01 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	6.00 g 0.00 g 0.15 g	16.71 g 9.85 g 0.06 g		
				1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)			1,7,(3),(5),(6),(12)	
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, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs *	Znaimi sertéstokány * [1,7,10,(12)], Bulgur *[1], Burgonyaleves zöldséges[1,9]	Gyümölcsleves * [7], Rántott sajt * [1,3,7], Főtt burgonya *, Tartármártás * [3,7,10,(1,12)]	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Csiki csirkeaprópecsenye *[1], Párolt rizs *, Pite, almás	Burgonyaleves zöldséges[1,9], Bolognai spagetti * [1,3,9]	
	Energia: 710.17 Kcal / 2,968.51 KJ	Energia: 592.03 Kcal / 2,474.69 KJ	Energia: 1,120.37 Kcal / 4,683.15 KJ	Energia: 919.60 Kcal / 3,843.93 KJ	Energia: 1,143.23 Kcal / 4,778.70 KJ	Energia: 840.50 Kcal / 3,513.29 KJ	Energia: 974.15 Kcal / 4,071.95 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	

	30.24 g	14.31 g	3.28 g	26.95 g	15.96 g	4.30 g	47.93 g	54.20 g	9.75 g	31.95 g	44.20 g	11.58 g	44.92 g	82.83 g	29.85 g	40.16 g	25.63 g	2.48 g	32.65 g	38.59 g	8.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	129.50 g	33.98 g	2.85 g	84.41 g	3.60 g	2.90 g	108.56 g	0.00 g	5.31 g	102.56 g	1.80 g	5.55 g	140.83 g	14.93 g	5.72 g	136.28 g	0.08 g	3.97 g	124.32 g	7.19 g	5.16 g
	1,7,9			1,3,7,9,(6)			1,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,9			1,3,9		
Uzsonna	Tejszelet[1,3,7]			Győri jó reggelt keksz(5)			Tejszelet[1,3,7]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Kifli [1], Vajkrém natur[7]			Gyümölcs - Alma *			Túró Rudi[7,(1)]		
	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 KJ			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			Energia: 281.92 Kcal / 1,178.43 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 159.38 Kcal / 666.21 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	0.17 g	0.34 g	0.04 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	5.00 g	17.00 g	7.83 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.98 g	8.17 g	4.33 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	1.53 g	0.59 g	0.02 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	26.80 g	0.00 g	0.12 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	17.30 g	16.80 g	0.02 g	
1,3,7			(5)			1,3,7			1,3,7			1,7			7,(1)						
Vacsora	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Félbarna kenyér [1], Margarin, Zala felvágott, Jégcsap retek			Kifli [1], Kockasajt [7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Paradicsom			Gyümölcs - Alma *, Sajtos rúd[1,3,7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tepertőkrém [10, (1,7,12)], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika		
	Energia: 502.09 Kcal / 2,098.74 KJ			Energia: 613.19 Kcal / 2,563.13 KJ			Energia: 380.59 Kcal / 1,590.87 KJ			Energia: 652.32 Kcal / 2,726.70 KJ			Energia: 309.10 Kcal / 1,292.04 KJ			Energia: 536.89 Kcal / 2,244.20 KJ			Energia: 651.40 Kcal / 2,722.85 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
	26.60 g	26.56 g	11.09 g	20.99 g	23.46 g	7.16 g	14.69 g	12.00 g	6.14 g	19.39 g	25.03 g	5.00 g	11.94 g	5.80 g	2.98 g	17.96 g	18.02 g	6.29 g	19.47 g	25.07 g	4.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.92 g	0.30 g	2.84 g	78.79 g	0.15 g	4.20 g	52.81 g	0.00 g	1.12 g	76.68 g	0.00 g	1.89 g	51.40 g	0.00 g	0.02 g	76.42 g	0.30 g	2.18 g	76.28 g	0.30 g	1.88 g	
1,7,(6)			1			1,7			1,(6)			1,3,7			1,10,(6),(7),(12)			1,(6)			