



Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Limonádé *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Paradicsom	Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás, Paradicsom	Tej *[7], Sajtos kifli [1,7], Margarin, Jégcsap retek	Citromos tea *, Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Sajt[7], Margarin, Kígyóborka	Gyümölcstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3], Zöldpaprika
		Energia: 714.83 Kcal / 2,987.99 KJ	Energia: 196.18 Kcal / 820.03 KJ	Energia: 571.15 Kcal / 2,387.41 KJ	Energia: 916.80 Kcal / 3,832.22 KJ	Energia: 537.68 Kcal / 2,247.50 KJ	Energia: 542.54 Kcal / 2,267.82 KJ	Energia: 468.18 Kcal / 1,956.99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		17.42 g 17.11 g 9.63 g	25.82 g 18.07 g 8.68 g	21.47 g 12.66 g 5.54 g	36.25 g 32.50 g 12.24 g	15.76 g 12.99 g 1.65 g	26.14 g 26.44 g 11.09 g	16.09 g 19.68 g 5.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		120.94 g 39.11 g 3.48 g	115.59 g 30.02 g 0.47 g	92.04 g 11.14 g 4.13 g	112.00 g 0.00 g 3.92 g	90.06 g 12.89 g 2.10 g	87.60 g 10.99 g 2.86 g	74.95 g 11.53 g 1.36 g
		1,7	1,3,7	1	1,7	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)	1,3
	Tízórai	Gyümölcs - Körte *	Kifli [1], Vajkrém natur[7]	Gyümölcs - Őszibarack *	Kefir [7]	Görögdinnye	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Alma *
		Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 281.92 Kcal / 1,178.43 KJ	Energia: 82.69 Kcal / 345.64 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 24.90 Kcal / 104.08 KJ	Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0.80 g 0.60 g 0.00 g	5.00 g 17.00 g 7.83 g	1.40 g 0.20 g 0.00 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	0.40 g 0.16 g 0.00 g	6.48 g 3.06 g 0.62 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
		24.00 g 0.00 g 0.01 g	26.80 g 0.00 g 0.12 g	18.00 g 0.00 g 0.02 g	5.70 g 0.00 g 0.15 g	5.20 g 0.00 g 0.01 g	28.94 g 0.00 g 0.03 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g
		1,7	1,7	7	1	1	1	1
	Ebéd	Gulyásleves * [1,3,9], Bukta	Zöldségleves * [1,3,9], Sárgaborsófőzelék *[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Gyümölcsleves * [7], Bácskai rizseshús *, Csalamádé(10,12)	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Rántott csirkemell * [1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Uborka saláta (friss)	Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Kertészleves mir. [1,3]	Szamáca krémleves*[1,7], Lecsós sertésragu *[1,(3,6,7,10,11)], Bulgur *[1], Pite Mákos*	Brokkolikrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Brassói aprópecsenye (friss)(1), Kovászos uborka(1)
		Energia: 1,124.14 Kcal / 4,698.91 KJ	Energia: 1,056.86 Kcal / 4,417.67 KJ	Energia: 939.29 Kcal / 3,926.23 KJ	Energia: 1,115.75 Kcal / 4,663.84 KJ	Energia: 760.72 Kcal / 3,179.81 KJ	Energia: 882.85 Kcal / 3,690.31 KJ	Energia: 824.58 Kcal / 3,446.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23.27 g 66.50 g 5.41 g	49.51 g 37.23 g 9.13 g	28.00 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	31.02 g 42.15 g 10.94 g

	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
	107.17 g			0.00 g	0.91 g	137.87 g			0.00 g	4.80 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	78.67 g			0.15 g	7.17 g
	1,3,9					1,3,9,(6),(7)					7,(10),(12)					1,3,7,9					1,3,4					1,7,(3),(6),(10),(11)					1,7,9				
	Piskótaszelet					Tejszelet[1,3,7]					Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]					Perec, sajtos[1,7,(3)]					Gyümölcs joghurt [7]					Őszibarackbefőtt					Sajtos pogácsa [1,3,7]				
	Energia: 392.82 Kcal / 1,641.99 KJ					Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ					Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ					Energia: 122.49 Kcal / 512.01 KJ					Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ					Energia: 87.81 Kcal / 367.05 KJ					Energia: 238.69 Kcal / 997.72 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	
	4.30 g		19.70 g	0.00 g		3.07 g		8.02 g	3.34 g		2.33 g		7.29 g	2.72 g		3.50 g		3.30 g	0.00 g		5.59 g		5.79 g	3.13 g		0.50 g		0.00 g	0.00 g		7.98 g		7.02 g	3.17 g	
	Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só	
	45.20 g		0.00 g	0.00 g		11.70 g		11.46 g	0.13 g		11.54 g		0.00 g	0.21 g		18.80 g		0.00 g	0.00 g		22.45 g		22.45 g	0.49 g		21.20 g		21.20 g	0.01 g		36.15 g		0.00 g	1.06 g	
	1,3,7					1,7,(3),(6),(12)					1,7,(3)					7					1,3,7														
	Kifli [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika					Félbarna kenyér [1], Margarin, Olasz felvágott, Kígyóuborka					Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7]					Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa					Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Turista felvágott, Paradicsom					Félbarna kenyér [1], Tepertőkrém [10,(1,7,12)], Lilahagyma					Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Füstölt főtt tarja				
	Energia: 438.57 Kcal / 1,833.22 KJ					Energia: 525.09 Kcal / 2,194.88 KJ					Energia: 374.50 Kcal / 1,565.41 KJ					Energia: 504.89 Kcal / 2,110.44 KJ					Energia: 369.71 Kcal / 1,545.39 KJ					Energia: 549.84 Kcal / 2,298.33 KJ					Energia: 573.11 Kcal / 2,395.60 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	
	14.52 g		17.92 g	4.56 g		15.27 g		16.34 g	4.59 g		14.78 g		10.90 g	6.04 g		15.52 g		16.12 g	4.32 g		11.32 g		16.16 g	4.82 g		17.19 g		18.20 g	6.59 g		21.04 g		21.20 g	6.01 g	
	Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só		Szénhidrát		Cukor	Só	
	54.08 g		0.46 g	1.30 g		78.62 g		0.16 g	3.28 g		54.40 g		0.00 g	1.66 g		75.19 g		0.03 g	1.94 g		63.31 g		0.00 g	1.21 g		78.72 g		0.15 g	3.51 g		75.20 g		0.00 g	2.67 g	
	1					1					1,7,(6)					1,(6)					1					1,10,(7),(12)					1,(6)				