



Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Vajkrém magyaros [7]	Gyümölcstea *, Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]	Limonádé *, Főtt virsli reggelihez, Zsemle vizes 50 gramm[1], Ketchup (1)	Limonádé *, Gyümölcs joghurt [7], Kifli [1]	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Paradicsom	Citromos tea *, Kifli [1], Margarin, Füstölt főtt tarja, Paradicsom	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika
		Energia: 410.78 Kcal / 1,717.06 KJ	Energia: 355.98 Kcal / 1,488.00 KJ	Energia: 639.99 Kcal / 2,675.16 KJ	Energia: 592.91 Kcal / 2,478.36 KJ	Energia: 624.44 Kcal / 2,610.16 KJ	Energia: 530.07 Kcal / 2,215.69 KJ	Energia: 720.39 Kcal / 3,011.23 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
		20.98 g 7.64 g 3.35 g	7.57 g 17.28 g 5.26 g	25.84 g 16.61 g 4.34 g	13.71 g 7.92 g 3.33 g	20.87 g 20.09 g 5.21 g	14.47 g 22.09 g 6.08 g	19.18 g 25.37 g 5.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.54 g 0.00 g 0.40 g	42.03 g 19.79 g 0.64 g	113.97 g 48.56 g 3.69 g	114.54 g 61.41 g 0.71 g	90.39 g 12.83 g 2.03 g	67.27 g 12.59 g 1.24 g	91.60 g 11.44 g 3.23 g
		1,7	1,7,(3),(6),(12)	1	1,7	1,3,(6)	1	1
	Tízórai	Gyümölcs - Őszibarack *	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Alma *	Görögdinnye	Puding[7]	Gyümölcs - Körte *	Babapiskóta[1,3, (12)], Vaníliás túrókrém *[6,7]
		Energia: 82.69 Kcal / 345.64 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 24.90 Kcal / 104.08 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 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
		1.40 g 0.20 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.40 g 0.16 g 0.00 g	3.19 g 3.77 g 2.08 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	5.84 g 3.68 g 1.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.00 g 0.00 g 0.02 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	5.20 g 0.00 g 0.01 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g	24.00 g 0.00 g 0.01 g	25.47 g 15.05 g 0.05 g
		1,3,7			7			1,3,6,7,(12)
	Ebéd	Jókai bableves [1,7,9], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd*(12), Gyümölcs - Alma *	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Rizibizi *, Sült csirkecomb filé *, Junior saláta	Lebbencsleves * [1,3,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Csirke nuggets(3,6,7,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Daragaluska leves *[1,3,9], Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Főtt burgonya 1/2 *	BrokkolikréMLEVES *[1,7,9], Pirított olajosmágnalevesb. *, Bulgur zöldséges *[1], Panírozott halrudak *, Káposztasaláta (10,12)	Húsgaluska leves *[1,3,9,(12)], Káposztás kocka * [1,3], Pite, túrós	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Rakott burgonya *[1,7], Céklasaláta
		Energia: 1,165.91 Kcal / 4,873.50 KJ	Energia: 1,126.71 Kcal / 4,709.65 KJ	Energia: 886.83 Kcal / 3,706.95 KJ	Energia: 823.25 Kcal / 3,441.19 KJ	Energia: 857.84 Kcal / 3,585.77 KJ	Energia: 874.68 Kcal / 3,656.16 KJ	Energia: 1,098.48 Kcal / 4,591.65 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
37.30 g	31.44 g	6.33 g	59.06 g	33.38 g	7.33 g	44.85 g	24.97 g	3.36 g	26.94 g	30.98 g	7.95 g	25.99 g	46.91 g	8.11 g	31.00 g	26.37 g	4.37 g	41.62 g	48.32 g	16.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
185.85 g	57.35 g	2.65 g	145.07 g	35.96 g	4.00 g	99.06 g	3.60 g	3.98 g	114.24 g	26.97 g	4.18 g	86.07 g	7.60 g	4.63 g	129.70 g	6.30 g	1.70 g	124.45 g	11.11 g	3.50 g
1,3,7,9,(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9			1,7,9,(10),(12)			1,3,9,(12)			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)		
Kefír [7]			Győri jó reggelt keksz(5)			Gyümölcs joghurt [7]			Tepertős pogácsa [1]			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Abonett kg			Szilva		
Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 259.00 Kcal / 1,082.62 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 90.31 Kcal / 377.50 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	0.17 g	0.34 g	0.04 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	5.00 g	13.00 g	4.00 g	2.94 g	2.04 g	0.59 g	2.03 g	1.31 g	0.21 g	1.05 g	0.26 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
5.70 g	0.00 g	0.15 g	1.53 g	0.59 g	0.02 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	28.00 g	0.00 g	0.50 g	23.40 g	5.55 g	0.29 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	19.65 g	0.00 g	0.02 g
7			(5)			7			1			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)								
Félbarna kenyér [1], Margarin, Gépsonka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér [1], Libazsír, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóuborka			Kifli [1], Túrókrém tejfölös[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Disznósajt(1,6,7), Mustár[10,(12)]		
Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 KJ			Energia: 503.01 Kcal / 2,102.58 KJ			Energia: 387.95 Kcal / 1,621.63 KJ			Energia: 503.14 Kcal / 2,103.13 KJ			Energia: 322.73 Kcal / 1,349.01 KJ			Energia: 592.37 Kcal / 2,476.11 KJ			Energia: 686.84 Kcal / 2,870.99 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
20.86 g	17.30 g	4.97 g	26.52 g	26.52 g	11.11 g	14.90 g	41.10 g	12.50 g	15.49 g	15.96 g	4.26 g	11.02 g	6.56 g	2.48 g	21.29 g	23.16 g	6.86 g	28.88 g	26.40 g	8.28 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	77.32 g	0.00 g	2.85 g	78.48 g	0.15 g	3.00 g	75.14 g	0.02 g	1.95 g	54.33 g	0.30 g	0.24 g	75.33 g	0.00 g	2.87 g	83.96 g	0.00 g	5.93 g
1			1,7,(6)			1			1,(6)			1,7			1,(6)			1,10,(6),(7),(12)		