



Heti étlap 2026.08.17. - 2026.08.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Limonádé *, Körözött[7], Zsemle vizes 50 gramm[1]	Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Tepertő(1,7), Lilahagyma	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Kenőmájás, Lilahagyma	Kalács [1,7, (3,5,8)], Kakaó[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Zöldpaprika
		Energia: 428.23 Kcal / 1,790.00 KJ	Energia: 758.78 Kcal / 3,171.70 KJ	Energia: 595.31 Kcal / 2,488.40 KJ	Energia: 1,084.12 Kcal / 4,531.62 KJ	Energia: 548.76 Kcal / 2,293.82 KJ	Energia: 806.31 Kcal / 3,370.38 KJ	Energia: 535.93 Kcal / 2,240.19 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
		15.61 g 2.05 g 0.91 g	25.06 g 20.00 g 6.69 g	17.39 g 17.02 g 9.61 g	24.41 g 68.07 g 25.01 g	21.40 g 12.29 g 5.22 g	28.35 g 20.81 g 9.25 g	20.51 g 9.70 g 2.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.28 g 38.96 g 1.00 g	118.73 g 24.45 g 3.61 g	92.32 g 11.44 g 3.49 g	91.95 g 12.74 g 3.01 g	88.66 g 12.59 g 2.78 g	125.44 g 12.95 g 0.40 g	92.33 g 13.15 g 2.39 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1,4,6,7,10,(12)
	Tízórai	Görögdinnye	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Körte *	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Joghurt [7]	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]
		Energia: 24.90 Kcal / 104.08 KJ	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 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
		0.40 g 0.16 g 0.00 g	3.52 g 4.57 g 1.76 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.80 g 0.60 g 0.00 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	4.80 g 2.25 g 1.80 g	3.93 g 17.01 g 5.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5.20 g 0.00 g 0.01 g	24.17 g 1.42 g 0.35 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.00 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	32.47 g 16.13 g 0.14 g
		1,6,11,12,(3),(7),(8)				1,12,(3),(5),(6),(7), 7 (8)		1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)
	Ebéd	Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Főtt tészta *[1,3]	Eresztett tojásleves *[1,3], Párolt rizs *, Mexikói sertés tokány, Gyümölcs - Alma *	Csontleves tésztával *[1,3,9], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)]	Paradicsomleves * [1,3,9], Burgonyapüré *[7], Rántott csirkemell * [1,3,7], Gyümölcs - Őszibarack *	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Zöldséges Kuszkusz*[1,9], Rántott sajt, Vitaminsaláta	Burgonyaleves tejfölös[1,7,9], Rakott karfiol *[1,7], Kevert omlós natúr 50g	Sajtkrémleves * [1,7,9], Pásztortarhonya * [1,3], Vegyes vágott savanyúság (12)
		Energia: 1,219.53 Kcal / 5,097.64 KJ	Energia: 839.17 Kcal / 3,507.73 KJ	Energia: 1,000.24 Kcal / 4,181.00 KJ	Energia: 1,280.42 Kcal / 5,352.16 KJ	Energia: 646.05 Kcal / 2,700.49 KJ	Energia: 874.74 Kcal / 3,656.41 KJ	Energia: 960.33 Kcal / 4,014.18 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
		46.88 g 61.32 g 16.26 g	31.07 g 30.94 g 5.42 g	35.75 g 39.79 g 11.87 g	49.30 g 51.03 g 8.47 g	21.62 g 17.10 g 3.96 g	30.35 g 47.14 g 16.78 g	47.97 g 53.26 g 18.33 g

	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
	120.71 g			2.90 g	3.48 g	107.84 g			0.00 g	2.33 g	130.53 g			0.00 g	4.80 g	153.02 g			21.58 g	4.09 g	108.61 g			0.35 g	2.44 g	82.54 g			0.00 g	4.99 g	106.37 g			0.00 g	6.53 g
	1,3,7,9,10,(12)					1,3					1,3,7,9,(6)					1,3,7,9					1,3,7,9					1,7,9					1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Tejszelet[1,3,7]					Gyümölcs - Banán*					Tejszelet[1,3,7]					Sajtos pogácsa [1,3,7]					Gyümölcs - Alma *					Abonett kg					Túró Rudi[7,(1)]				
	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ					Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ					Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ					Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ					Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ					Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ					Energia: 159.38 Kcal / 666.21 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		
	3.07 g			8.02 g	3.34 g	1.30 g			0.10 g	0.00 g	3.07 g			8.02 g	3.34 g	7.98 g			7.02 g	3.17 g	0.60 g			0.60 g	0.00 g	2.03 g			1.31 g	0.21 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	24.20 g			0.00 g	0.06 g	11.70 g			11.46 g	0.13 g	36.15 g			0.00 g	1.06 g	10.50 g			0.00 g	0.02 g	16.81 g			0.28 g	0.23 g	17.30 g			16.80 g	0.02 g
1,3,7					1,3,7					1,3,7					1,3,7					1,3,7					1,3,7					7,(1)					
Vacsora	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa, Kígyóuborka					Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Diákcsemege, Paradicsom					Briós[1,3,7], Vajkrém natur[7]					Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés, Zöldpaprika					Croissant különféle[1,7, (6,12)], Joghurt [7]					Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Kígyóuborka					Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Gépsonka				
	Energia: 504.98 Kcal / 2,110.82 KJ					Energia: 535.16 Kcal / 2,236.97 KJ					Energia: 473.92 Kcal / 1,980.99 KJ					Energia: 362.71 Kcal / 1,516.13 KJ					Energia: 423.76 Kcal / 1,771.32 KJ					Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ					Energia: 392.87 Kcal / 1,642.20 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		
	15.53 g			16.12 g	4.32 g	15.07 g			25.37 g	4.99 g	9.48 g			23.58 g	10.85 g	11.12 g			15.64 g	4.39 g	22.58 g			24.43 g	8.88 g	26.13 g			26.44 g	11.09 g	16.32 g			16.56 g	4.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só			Szénhidrát	Cukor	Só		
	75.20 g			0.03 g	1.94 g	50.24 g			0.00 g	0.22 g	55.48 g			13.48 g	0.77 g	62.89 g			0.32 g	1.28 g	51.72 g			20.30 g	0.89 g	75.73 g			0.00 g	2.84 g	61.79 g			0.00 g	2.16 g
1,(6)					1					1,3,7					1					1,7,(6),(12)					1,7,(6)					1					