



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej*[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém Zöldfűszeres[7]	Limonádé *, Főtt tojás szendvicshoz [3], Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás	Tej*[7], Molnárika vajtészta[1,3,7], Margarin	Citromos tea *, Citromos halkrém*[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom	Limonádé *, Kifli [1], Sült virsli*, Ketchup(1)	Tej*[7], Croissant különféle[1,7, (6,12)]
		Energia: 533.54 Kcal / 2,230.20 KJ	Energia: 578.94 Kcal / 2,419.97 KJ	Energia: 562.39 Kcal / 2,350.79 KJ	Energia: 647.36 Kcal / 2,705.96 KJ	Energia: 536.85 Kcal / 2,244.03 KJ	Energia: 495.39 Kcal / 2,070.73 KJ	Energia: 506.35 Kcal / 2,116.54 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
		25.90 g 22.00 g 10.62 g	15.72 g 19.69 g 5.32 g	21.07 g 12.58 g 5.52 g	21.42 g 28.48 g 10.36 g	20.43 g 9.66 g 2.51 g	25.21 g 31.07 g 10.48 g	27.98 g 26.68 g 9.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95.15 g 0.15 g 3.41 g	101.97 g 39.20 g 1.34 g	90.44 g 11.14 g 4.12 g	75.56 g 5.40 g 1.84 g	92.73 g 12.85 g 2.40 g	101.95 g 48.56 g 1.08 g	61.62 g 20.30 g 1.14 g
		1,7	1,3	1	1,3,7	1,4,6,7,10,(12)	1	1,7,(6),(12)
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Nápolyi ostya*[1, (3,5,6,7,8,13)]	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Gyümölcs - Alma *	Puding[7]
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 300.09 Kcal / 1,254.38 KJ	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 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	0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	3.93 g 17.01 g 5.87 g	2.94 g 2.04 g 0.59 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	3.19 g 3.77 g 2.08 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	32.47 g 16.13 g 0.14 g	23.40 g 5.55 g 0.29 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g
		1,3,7			1,(3),(5),(6),(7),(8), (13)	1,12,(3),(5),(6),(7), (8)		7
	Ebéd	Paradicsomleves* [1,3,9], Rizottó csirkés*[9], Káposztasaláta (10,12)	Lencseleves* [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Pincepörkölt*, Csemege uborka [10], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Gombakrémleves*[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Csirkeragu ázsiai*[6,(12)], Bulgur*[1]	Magyaros zöldségleves [1,3,9], Sertéssült*, Meggymártás[1,7], Főtt burgonya 1/2*	Almaleves*[1,7], Parajos ricottás szósz*[1,7], Főtt tészta*[1,3]	Csontleves tésztával*[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertéssült*, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Pite Mákos*[1,3,8, (7)]	Sütőtökrémleves*[1,7], Zsemlekocka levesbetét*[1], Sült hurka(1), Sült kolbász(1,6,7), Hagymás törtburgonya
		Energia: 763.44 Kcal / 3,191.18 KJ	Energia: 843.15 Kcal / 3,524.37 KJ	Energia: 807.37 Kcal / 3,374.81 KJ	Energia: 783.06 Kcal / 3,273.19 KJ	Energia: 1,000.33 Kcal / 4,181.38 KJ	Energia: 1,232.43 Kcal / 5,151.56 KJ	Energia: 1,170.71 Kcal / 4,893.57 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						
	39.44 g			12.58 g	1.58 g		47.49 g			20.10 g	6.05 g		46.65 g			44.00 g	7.00 g		36.27 g			28.39 g	7.13 g		25.15 g			45.89 g	17.90 g		48.29 g			58.04 g	15.15 g		42.85 g			63.95 g	19.16 g	
	Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só	
	148.42 g			29.01 g	4.88 g		118.64 g			0.00 g	3.10 g		88.70 g			0.90 g	4.41 g		100.66 g			21.48 g	3.87 g		129.49 g			17.98 g	2.28 g		133.58 g			46.39 g	3.94 g		103.88 g			5.39 g	7.13 g	
1,3,9,(10),(12)						1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)						1,6,7,9,(12)						1,3,7,9						1,3,7						1,3,8,9,(6),(7)						1,7,(6)						

Uzsonna	Kefír [7]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Briós[1,3,7]			Györi jó reggelt keksz(5)																							
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 161.00 Kcal / 672.98 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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						
	4.80 g			2.25 g	1.50 g		3.52 g			4.57 g	1.76 g		4.80 g			2.25 g	1.80 g		0.60 g			0.60 g	0.00 g		1.20 g			2.80 g	1.20 g		4.24 g			3.79 g	1.56 g		0.17 g			0.34 g	0.04 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		24.17 g			1.42 g	0.35 g		6.00 g			0.00 g	0.15 g		10.50 g			0.00 g	0.02 g		11.60 g			4.00 g	0.08 g		27.34 g			6.74 g	0.38 g		1.53 g			0.59 g	0.02 g	
7						1,6,11,12,(3),(7),(8)						7						1,12,(5),(6),(8),(11)						1,3,7						(5)												

Vacsora	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Almás táska [1,3,7], Gyümölcs - Alma *			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Kifli [1], Kockasajt [7], Kígyóuborka																							
	Energia: 592.37 Kcal / 2,476.11 KJ			Energia: 522.88 Kcal / 2,185.64 KJ			Energia: 503.05 Kcal / 2,102.75 KJ			Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ			Energia: 710.18 Kcal / 2,968.55 KJ			Energia: 512.05 Kcal / 2,140.37 KJ			Energia: 380.59 Kcal / 1,590.87 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						
	21.29 g			23.16 g	6.86 g		26.30 g			26.86 g	11.39 g		15.48 g			15.96 g	4.26 g		13.69 g			6.69 g	3.23 g		10.80 g			31.00 g	15.40 g		16.04 g			16.16 g	4.29 g		14.69 g			12.00 g	6.14 g	
	Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só		Szénhidrát			Cukor	Só	
	75.33 g			0.00 g	2.87 g		80.37 g			0.45 g	4.17 g		75.16 g			0.02 g	1.95 g		76.05 g			22.45 g	1.25 g		95.30 g			32.40 g	1.24 g		76.36 g			0.31 g	1.95 g		52.81 g			0.00 g	1.12 g	
1,(6)						1,7						1,(6)						1,7,(6)						1,3,7						1,(6)						1,7						