



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcstea *, Párizsi sertés, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Citromos tea *, Kockasajt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Kakaó[7], Vajkrém natur[7], Zsemle vizes 50 gramm[1]	Margarin, Tojás főtt[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa, Citromos tea *	Citromos tea *, Főtt virsli *, Kifli [1], Mustár[10,(12)]	Gyümölcstea *, Füstölt főtt tarja, Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1]
		Energia: 551.25 Kcal / 2,304.23 KJ	Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ	Energia: 457.18 Kcal / 1,911.01 KJ	Energia: 572.49 Kcal / 2,393.01 KJ	Energia: 697.82 Kcal / 2,916.89 KJ	Energia: 366.12 Kcal / 1,530.38 KJ	Energia: 473.12 Kcal / 1,977.64 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
		15.49 g 15.96 g 4.26 g	15.29 g 11.03 g 6.04 g	17.68 g 3.46 g 1.32 g	21.82 g 21.80 g 10.77 g	26.35 g 24.89 g 6.44 g	25.99 g 29.93 g 10.16 g	16.21 g 20.76 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
		87.00 g 11.01 g 1.97 g	69.07 g 12.89 g 1.67 g	90.03 g 12.59 g 3.68 g	90.51 g 11.99 g 1.41 g	92.27 g 13.07 g 2.28 g	72.33 g 12.59 g 0.80 g	73.63 g 10.99 g 2.02 g
		1,(6)	1,7,(6)	1,6,7	1,7	1,3,(6)	1,10,(12)	1
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs - Alma *	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Abonett kg	Győri jó reggelt keksz(5)	Vegán fahéjas csiga[12]	Puding[7]
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ	Energia: 111.08 Kcal / 464.31 KJ	Energia: 6.78 Kcal / 28.34 KJ	Energia: 116.99 Kcal / 489.02 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	7.98 g 7.02 g 3.17 g	2.43 g 1.57 g 0.26 g	0.11 g 0.23 g 0.03 g	2.34 g 0.63 g 0.18 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	36.15 g 0.00 g 1.06 g	20.18 g 0.33 g 0.27 g	1.02 g 0.39 g 0.01 g	22.50 g 0.00 g 0.38 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g
		1,3,7		1,3,7		(5)	12	7
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Félbarna kenyér[1]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Bácskai rizseshús , Csemege uborka [10]	Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Szárnyasragu phagymás-sajtos * [1,7], Bulgur *[1], Gyümölcs - Alma *	Daragaluska leves *[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3, (7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Hamisgulyás * [1,3,9], Zöldséges sajtmártás*[1,7,9], gnocchi,mirelit*	Paradicsomleves * [1,3,9], Sült csirkecomb, Rizi- bizi *, Pite, almás	Gyümölcsleves * [7], Reszelt csirkemáj, Főtt burgonya *, Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 1,369.07 Kcal / 5,722.71 KJ	Energia: 991.36 Kcal / 4,143.88 KJ	Energia: 716.49 Kcal / 2,994.93 KJ	Energia: 944.69 Kcal / 3,948.80 KJ	Energia: 947.97 Kcal / 3,962.51 KJ	Energia: 1,153.54 Kcal / 4,821.80 KJ	Energia: 702.31 Kcal / 2,935.66 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
		49.51 g 40.85 g 9.38 g	27.14 g 35.43 g 11.23 g	50.97 g 35.27 g 8.82 g	35.84 g 35.53 g 8.63 g	31.83 g 42.71 g 18.19 g	44.28 g 32.53 g 3.85 g	26.97 g 20.85 g 5.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Uzsonna	202.32 g			39.01 g	3.33 g	141.46 g	35.96 g	2.53 g	106.17 g	0.90 g	3.42 g	126.52 g	14.39 g	5.29 g	162.23 g	0.00 g	6.41 g	168.51 g	21.58 g	3.40 g	105.21 g	20.02 g	5.31 g	
	1,3,9			1,7,10			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9			1,3,9			7,(10),(12)					
	Kefír [7]			Sajtos rúd[1,3,7]			Gyümölcs - Őszibarack *			Görögdinnye			Gyümölcs - Szőlő *			Gyümölcs - Banán*			Gyümölcs - Körte *					
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 Kj			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 Kj			Energia: 82.69 Kcal / 345.64 Kj			Energia: 24.90 Kcal / 104.08 Kj			Energia: 120.95 Kcal / 505.57 Kj			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	1.40 g	0.20 g	0.00 g	0.40 g	0.16 g	0.00 g	0.90 g	0.45 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.80 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.70 g	0.00 g	0.15 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.02 g	5.20 g	0.00 g	0.01 g	27.15 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g			
	7			1,3,7																				
Vacsora	Sajt[7], Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Zöldpaprika			Gépsonka, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Diákcsemege, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]			Kenőmájás, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégsaláta*			Olasz felvágott, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]					
	Energia: 353.90 Kcal / 1,479.30 Kj			Energia: 561.84 Kcal / 2,348.49 Kj			Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 Kj			Energia: 664.43 Kcal / 2,777.32 Kj			Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 Kj			Energia: 493.40 Kcal / 2,062.41 Kj			Energia: 512.96 Kcal / 2,144.17 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.76 g	26.12 g	11.22 g	20.86 g	17.30 g	4.97 g	13.59 g	7.79 g	3.33 g	18.69 g	25.25 g	5.28 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g	21.36 g	12.28 g	5.22 g	15.96 g	16.12 g	4.30 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63.48 g	0.30 g	2.17 g	78.68 g	0.15 g	4.16 g	74.45 g	22.45 g	0.71 g	78.54 g	0.15 g	3.21 g	30.16 g	8.80 g	0.62 g	75.12 g	0.00 g	2.77 g	76.76 g	0.01 g	1.95 g			
	1,7			1			1,7			1			1,7,(3),(6),(12)			1,(6)			1,(6)					

.