



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]	Gyümölcstea *, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Körözött [7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Briós[1,3,7], Kakaó[7], Margarin, Lekvár*(12)	Gyümölcstea *, Sajtkrém, natur[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom
		Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 KJ	Energia: 699.60 Kcal / 2,924.33 KJ	Energia: 488.26 Kcal / 2,040.93 KJ	Energia: 753.13 Kcal / 3,148.08 KJ	Energia: 575.44 Kcal / 2,405.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.34 g19.40 g6.34 g	19.48 g25.07 g4.98 g	21.10 g4.63 g2.01 g	21.29 g26.66 g9.68 g	17.61 g16.68 g9.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		69.58 g0.00 g1.36 g	88.15 g11.29 g1.90 g	91.06 g12.59 g1.70 g	105.85 g48.41 g1.36 g	89.27 g10.99 g2.17 g
		1,7,(6)	1,(6)	1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,7,(6)
	Tízórai	Gyümölcs - Szőlő *	Túró Rudi[7,(1)]	Gyümölcs - Őszibarack *	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Banán*
		Energia: 120.95 Kcal / 505.57 KJ	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ	Energia: 82.69 Kcal / 345.64 KJ	Energia: 188.90 Kcal / 789.60 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.90 g0.45 g0.00 g	3.98 g8.17 g4.33 g	1.40 g0.20 g0.00 g	7.20 g3.40 g0.69 g	1.30 g0.10 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.15 g0.00 g0.01 g	17.30 g16.80 g0.02 g	18.00 g0.00 g0.02 g	32.15 g0.00 g0.04 g	24.20 g0.00 g0.06 g
		7,(1)	7,(1)	1	1	1
	Ebéd	Zöldbableves magyaros *[1,9], Halas, paradicsomos spagetti [1,3,4], Reszelt sajt *[7]	Húsleves tésztával *[1,3,9,(12)], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja	Karfiolkrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Puszta-pörkölt sertéshúsból *(1,3,6,7,10,11), Csemege uborka[10]	Almaleves fahéjas *[1,7], Csirkeragu fűszeres *[1,(3,6,7,12)], Zöldséges rizs *	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3]
		Energia: 709.20 Kcal / 2,964.46 KJ	Energia: 751.85 Kcal / 3,142.73 KJ	Energia: 725.69 Kcal / 3,033.38 KJ	Energia: 736.01 Kcal / 3,076.52 KJ	Energia: 517.69 Kcal / 2,163.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		43.73 g30.48 g9.94 g	43.94 g32.67 g8.96 g	26.69 g33.45 g11.01 g	39.79 g25.35 g5.86 g	25.83 g27.45 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.87 g8.99 g4.25 g	76.99 g1.86 g4.73 g	80.51 g0.00 g3.04 g	128.28 g17.98 g5.53 g	44.83 g0.54 g3.02 g
		1,3,4,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,7,9,10,(3),(6),(11)	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7,9,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Görögdinnye	Gyümölcs - Alma *	Puding[7]	Kefir [7]	Túrókrém barackos *[7]
		Energia: 24.90 Kcal / 104.08 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 68.73 Kcal / 287.29 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.16 g0.00 g	0.60 g0.60 g0.00 g	3.19 g3.77 g2.08 g	4.80 g2.25 g1.50 g	3.68 g1.58 g0.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.20 g0.00 g0.01 g	10.50 g0.00 g0.02 g	16.37 g13.00 g0.07 g	5.70 g0.00 g0.15 g	9.85 g7.47 g0.03 g
		7		7		7
	Vacsora	Félbarna kenyér[1], Margarin, Soproni felvágott Kométa	Kifli [1], Joghurt [7]	Párizsi sertés, Margarin, Félbarna kenyér[1], Jégcsap retek	Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Kígyóuborka	Magvas rúd[1,3,7,11]
		Energia: 525.68 Kcal / 2,197.34 KJ	Energia: 323.00 Kcal / 1,350.14 KJ	Energia: 523.96 Kcal / 2,190.15 KJ	Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 KJ	Energia: 350.00 Kcal / 1,463.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.22 g16.42 g4.62 g	12.80 g4.25 g2.00 g	15.19 g16.26 g4.56 g	26.13 g26.44 g11.09 g	10.00 g4.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g0.18 g3.27 g	58.00 g0.00 g0.37 g	78.60 g0.17 g3.28 g	75.73 g0.00 g2.84 g	62.00 g0.00 g1.92 g
		1	1,7	1	1,7,(6)	1,3,7,11