



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Diákcsemege, Zöldpaprika	Citromos tea *, Padlizsánkrém *[3,10, (1,7)], Félbarna kenyér[1]	Gyümölcsstea *, Kenőmájás, Zsemle vizes 50 gramm[1], Paradicsom	Citromos tea *, Tojás főtt [3], Margarin, Burgonyás kenyér[1,3,12], Jégcsap retek	Tej *[7], Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]
		Energia: 1,073.83 Kcal / 4,488.61 KJ	Energia: 550.63 Kcal / 2,301.63 KJ	Energia: 402.18 Kcal / 1,681.11 KJ	Energia: 713.71 Kcal / 2,983.31 KJ	Energia: 737.99 Kcal / 3,084.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		40.67 g42.37 g13.27 g	14.98 g13.17 g1.95 g	16.93 g11.92 g5.37 g	29.63 g28.26 g6.28 g	25.36 g19.70 g6.39 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		113.18 g0.30 g3.93 g	92.31 g12.74 g3.43 g	75.15 g10.99 g2.13 g	75.25 g14.42 g1.00 g	115.28 g24.30 g2.28 g
		1,7	1,3,10,(7)	1	1,3,12	1,7,(6)
	Tízórai	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Őszibarack *	Tejszelet[1,3,7]	Kefir [7]	Gyümölcs - Szőlő *
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 82.69 Kcal / 345.64 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 120.95 Kcal / 505.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.60 g0.60 g0.00 g	1.40 g0.20 g0.00 g	3.07 g8.02 g3.34 g	4.80 g2.25 g1.50 g	0.90 g0.45 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10.50 g0.00 g0.02 g	18.00 g0.00 g0.02 g	11.70 g11.46 g0.13 g	5.70 g0.00 g0.15 g	27.15 g0.00 g0.01 g
		1,3,7	1,3,7	7	7	7
	Ebéd	Lencsegulyás *[1,3,9,10, (12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]	Zöldséges tarhonyaleves*[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Sertéssült *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Gyümölcs - Alma *	Fokhagymakrémléves * [1,7,9], Zsemlekocka[1,9, (3,6,7)], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Burgonyaleves zöldséges [1,9], Csirkepörkölt *[1], Zöldbabfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Paradicsomleves *[1,3,9], Burgonyapüré *[7], Párolt Bébirepa, Zöldségfásírt [1,3]
		Energia: 615.33 Kcal / 2,572.08 KJ	Energia: 829.73 Kcal / 3,468.27 KJ	Energia: 885.42 Kcal / 3,701.06 KJ	Energia: 719.37 Kcal / 3,006.97 KJ	Energia: 1,123.12 Kcal / 4,694.64 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.96 g24.24 g7.76 g	39.59 g39.23 g9.04 g	42.67 g54.68 g19.49 g	45.62 g31.14 g5.67 g	25.66 g43.37 g7.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.30 g18.88 g1.90 g	85.89 g2.70 g4.02 g	105.93 g7.19 g3.47 g	95.56 g3.60 g6.41 g	157.07 g21.58 g4.50 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9,(6)	1,7,9,(6)	1,3,7,9

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Görögdinnye	Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)]	Balatonszelet[1,7, (3,5,6,12)]	Nápolyi szelet[1,7, (3,5,6,12)]	Abonett kg
		Energia: 24.90 Kcal / 104.08 Kj	Energia: 222.00 Kcal / 927.96 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj	Energia: 152.23 Kcal / 636.32 Kj	Energia: 111.08 Kcal / 464.31 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.16 g0.00 g	3.00 g10.00 g4.00 g	1.92 g8.55 g3.39 g	1.92 g8.55 g3.39 g	2.43 g1.57 g0.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		5.20 g0.00 g0.01 g	29.00 g10.00 g0.05 g	16.71 g9.85 g0.06 g	16.71 g9.85 g0.06 g	20.18 g0.33 g0.27 g
	Vacsora	1,(3),(7)		1,7,(3),(5),(6),(12)		1,7,(3),(5),(6),(12)
		Zala felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Debreceni(1,6,7), Mustár [10,(12)], Félbarna kenyér [1]	Csirkemellsonka Kedvenc, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Sajtkrém, natur[7], Zsemle vizes 50 gramm [1], Zöldpaprika	Croissant különféle[1,7, (6,12)], Gyümölcs - Alma *
		Energia: 592.37 Kcal / 2,476.11 Kj	Energia: 668.24 Kcal / 2,793.24 Kj	Energia: 537.89 Kcal / 2,248.38 Kj	Energia: 378.14 Kcal / 1,580.63 Kj	Energia: 412.94 Kcal / 1,726.09 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.29 g23.16 g6.86 g	28.40 g24.38 g8.43 g	21.04 g17.00 g4.51 g	12.84 g16.28 g9.44 g	18.38 g22.78 g7.08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.33 g0.00 g2.87 g	83.01 g0.15 g5.70 g	75.88 g0.16 g2.75 g	63.56 g0.30 g1.47 g	56.22 g20.30 g0.76 g
		1,(6)		1,(6)		1,7,(6),(12)