



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Kifli, kakaós [1,3,7]	Citromos tea *, Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Jégcsap retek	Tejeskávé *[7], Margarin, Kifli [1]	Gyümölcstea *, Soproni felvágott Kométa, Margarin, Félbarna kenyér [1]	Citromos tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Zöldpaprika
		Energia: 402.51 Kcal / 1,682.49 KJ	Energia: 549.73 Kcal / 2,297.87 KJ	Energia: 583.27 Kcal / 2,438.07 KJ	Energia: 573.88 Kcal / 2,398.82 KJ	Energia: 535.93 Kcal / 2,240.19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		21.54 g9.70 g5.42 g	26.16 g26.45 g11.09 g	18.83 g21.06 g6.44 g	15.23 g16.42 g4.62 g	20.51 g9.70 g2.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56.80 g0.00 g1.92 g	89.21 g12.59 g2.85 g	80.63 g12.59 g0.82 g	90.51 g11.17 g3.29 g	92.33 g13.15 g2.39 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,7	1	1,4,6,7,10,(12)
	Tízórai	Zabpelyhes keksz [1]	Szilva	Gyümölcs joghurt[7]	Abonett kg	Győri jó reggelt keksz(5)
		Energia: 188.90 Kcal / 789.60 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 111.08 Kcal / 464.31 KJ	Energia: 6.78 Kcal / 28.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.20 g3.40 g0.69 g	1.05 g0.26 g0.00 g	5.59 g5.79 g3.13 g	2.43 g1.57 g0.26 g	0.11 g0.23 g0.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.15 g0.00 g0.04 g	19.65 g0.00 g0.02 g	22.45 g22.45 g0.49 g	20.18 g0.33 g0.27 g	1.02 g0.39 g0.01 g
		1		7		(5)
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Tejberizs Gyümölcsös*[7]	Csontleves tésztával * [1,3,9], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2*, Sertéshúsgombóc *[3]	Csicseriborsó Leves * [1,9,(3,7,10)], Rántott csirkemell *[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Káposztasaláta(10,12)	Rántott leves *[1,9], Zsemlekocka[1,9,(3,6,7)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirke nuggets * (3,6,7,10), Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)]	Francia hagymaleves * [1,7,9], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7], Túró Rudi [7,(1)]
		Energia: 677.90 Kcal / 2,833.62 KJ	Energia: 794.89 Kcal / 3,322.64 KJ	Energia: 1,021.46 Kcal / 4,269.70 KJ	Energia: 866.98 Kcal / 3,623.98 KJ	Energia: 915.53 Kcal / 3,826.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.55 g14.15 g4.23 g	25.50 g30.03 g7.76 g	45.10 g43.45 g5.47 g	41.97 g36.88 g5.82 g	32.89 g30.82 g12.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		115.23 g26.33 g2.19 g	110.65 g26.97 g4.15 g	109.87 g7.77 g6.17 g	84.41 g3.60 g4.12 g	150.69 g56.72 g2.54 g
		1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9,(10),(12)	1,7,9,(3),(6),(10)	1,3,7,9

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Uzsonna	Kefír [7]			Puding[7], Babapiskóta [1,3,(12)]			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Szőlő *		
		Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 278.95 Kcal / 1,166.01 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 120.95 Kcal / 505.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	2.25 g	1.50 g	7.76 g	6.37 g	2.70 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.90 g	0.45 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		5.70 g	0.00 g	0.15 g	47.22 g	28.11 g	0.14 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	27.15 g	0.00 g	0.01 g
		7	1,3,7,(12)													
	Vacsora	Párizsi GM TM, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Füstölt főtt tarja, Paradicsom			Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa			Kockasajt[7], Kifli [1], Zöldpaprika			Búrkifli, mákos		
		Energia: 503.80 Kcal / 2,105.88 KJ			Energia: 475.57 Kcal / 1,987.88 KJ			Energia: 557.14 Kcal / 2,328.85 KJ			Energia: 388.34 Kcal / 1,623.26 KJ			Energia: 581.06 Kcal / 2,428.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.62 g	15.47 g	4.01 g	21.10 g	7.58 g	2.53 g	21.64 g	17.08 g	4.68 g	15.16 g	12.12 g	6.14 g	9.64 g	31.68 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.28 g	0.30 g	1.87 g	80.17 g	0.15 g	3.81 g	78.47 g	0.00 g	2.96 g	54.00 g	0.30 g	1.12 g	59.66 g	0.00 g	0.00 g
		1,(6)	1			1,(6)			1,7							