



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Kifli [1], Margarin	Gyümölcsstea *, Kenőmájas, Félbarna kenyér[1], Lilahagyma	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár* (12)	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)]	Tejeskávé *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)], Margarin, Méz
		Energia: 532.68 Kcal / 2,226.60 KJ	Energia: 562.39 Kcal / 2,350.79 KJ	Energia: 806.31 Kcal / 3,370.38 KJ	Energia: 716.68 Kcal / 2,995.72 KJ	Energia: 496.10 Kcal / 2,073.70 KJ	Energia: 581.31 Kcal / 2,429.88 KJ	Energia: 1,026.14 Kcal / 4,289.27 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18.24 g 20.50 g 6.44 g	21.07 g 12.58 g 5.52 g	28.35 g 20.81 g 9.25 g	26.82 g 19.73 g 6.39 g	21.58 g 4.75 g 2.01 g	25.01 g 24.92 g 8.26 g	28.64 g 34.83 g 12.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67.98 g 0.00 g 0.82 g	90.47 g 11.14 g 4.12 g	125.44 g 12.95 g 0.40 g	108.19 g 17.21 g 2.27 g	92.26 g 12.89 g 1.70 g	82.39 g 10.99 g 4.10 g	150.22 g 37.85 g 0.61 g
		1,7	1	1,7,(3),(5),(8)	1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,10,(6),(7),(12)	1,7,(3),(5),(8)
	Tízórai	Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]	Gyümölcs - Szőlő *	Túró Rudi[7,(1)]	Szilva	Gyümölcs - Banán*	Gyümölcs joghurt [7]	Gyümölcs - Alma *
		Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ	Energia: 120.95 Kcal / 505.57 KJ	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		1.20 g 2.80 g 1.20 g	0.90 g 0.45 g 0.00 g	3.98 g 8.17 g 4.33 g	1.05 g 0.26 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g	0.60 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
		11.60 g 4.00 g 0.08 g	27.15 g 0.00 g 0.01 g	17.30 g 16.80 g 0.02 g	19.65 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g
		1,12,(5),(6),(8),(11)		7,(1)		7		
	Ebéd	Bableves zöldséges *[1,3,9], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Céklasaláta	Eresztett tojásleves *[1,3], Kertfőzelék * [1,7,9], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Tárkonyos halgaluskaleves * [1,3,4,7,9], Szilvás gombóc[1], Szórás fahéj *	Zöldségleves * [1,3,9], Sertéstokány bakonyi gomb. * [1,7], Bulgur *[1], Gyümölcs - Alma *	Hamisgulyás * [1,3,9], Piskótakocka, Csoki öntet * [7]	Csontleves tésztával *[1,3,9], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Csemege uborka [10], Pite, almás	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Csabai sertéskaraj [1,(3,6,7,10,11)], Burgonya petrezselymes *, Káposztasaláta (10,12)
		Energia: 971.78 Kcal / 4,062.04 KJ	Energia: 675.19 Kcal / 2,822.29 KJ	Energia: 907.60 Kcal / 3,793.77 KJ	Energia: 874.28 Kcal / 3,654.49 KJ	Energia: 431.39 Kcal / 1,803.21 KJ	Energia: 950.80 Kcal / 3,974.34 KJ	Energia: 835.86 Kcal / 3,493.89 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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		42.61 g 36.64 g 9.49 g	46.82 g 32.11 g 4.44 g	27.77 g 24.62 g 5.13 g	31.16 g 43.91 g 12.27 g	12.61 g 11.35 g 3.44 g	34.50 g 39.85 g 9.05 g	26.82 g 22.90 g 6.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

