



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felőtt 19-69)*	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *	Szilvaleves fahéjas * [1,7], Bácskai rizseshús *, Csemege uborka[10]	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Szárnyasragu phagymás-sajtos * [1,7], Bulgur *[1]	Daragaluska leves * [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3, (7)]	Hamisgulyás *[1,3,9], Zöldséges sajtmártás*[1,7,9], gnocchi,mirelit*
		Energia: 1.239,75 Kcal / 5.162,16 KJ	Energia: 991,36 Kcal / 4.140,88 KJ	Energia: 884,31 Kcal / 3.706,82 KJ	Energia: 822,34 Kcal / 3.437,38 KJ	Energia: 947,97 Kcal / 3.962,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax
		44,61 g 40,35 g 9,23 g	27,14 g 35,43 g 11,23 g	50,37 g 34,87 g 8,82 g	30,85 g 25,13 g 8,58 g	31,83 g 42,71 g 18,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		176,17 g 38,98 g 2,33 g	141,48 g 35,96 g 2,53 g	95,67 g 0,90 g 3,40 g	101,53 g 14,39 g 4,73 g	162,23 g 0,00 g 6,41 g
1,3,9	1,7,10	1,3,7,9	1,3,9,(7)	1,3,7,9		

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felőtt 19-69)*	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], Pusztapörkölt 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
		Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax
		43,73 g 30,48 g 9,94 g	43,94 g 32,87 g 8,98 g	26,69 g 33,45 g 11,01 g	39,79 g 25,35 g 5,86 g	25,83 g 27,45 g 6,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101,87 g 8,99 g 4,25 g	76,99 g 1,86 g 4,73 g	80,51 g 0,00 g 3,04 g	128,28 g 17,98 g 5,53 g	44,83 g 0,54 g 3,02 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)		

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Ebéd	Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]	Zöldséges tarhonyaleves*[1,3,9], Tök főzelék *[1,7], Sertéssült *, Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Fokhagymakrémeleves *[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, Zöldség fasírt[1,3]
		Energia: 615,33 Kcal / 2,572,08 KJ	Energia: 629,73 Kcal / 3,486,27 KJ	Energia: 665,42 Kcal / 3,701,06 KJ	Energia: 719,37 Kcal / 3,006,97 KJ	Energia: 1,123,12 Kcal / 4,694,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax
		29,96 g 24,24 g 7,76 g	39,59 g 39,23 g 9,04 g	42,67 g 54,88 g 10,49 g	45,62 g 31,14 g 5,67 g	25,66 g 43,37 g 7,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,30 g 18,88 g 1,90 g	85,89 g 2,70 g 4,02 g	105,93 g 7,19 g 3,47 g	95,96 g 3,80 g 6,41 g	161,07 g 21,58 g 4,50 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		

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	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 búzakenyér[1,(6)]	Francia hagymaleves *[1,7,9], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7], Túró Rudi[7,(1)]
		Energia: 677,90 Kcal / 2,833,82 KJ	Energia: 704,89 Kcal / 3,322,84 KJ	Energia: 1,021,46 Kcal / 4,269,70 KJ	Energia: 666,96 Kcal / 3,623,98 KJ	Energia: 915,53 Kcal / 3,826,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax
		26,56 g 14,15 g 4,23 g	25,50 g 30,03 g 7,76 g	45,10 g 43,45 g 5,47 g	41,97 g 36,88 g 5,82 g	32,89 g 30,82 g 12,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		115,23 g 26,33 g 2,19 g	110,65 g 26,97 g 4,15 g	109,87 g 7,77 g 6,17 g	84,41 g 3,83 g 4,12 g	150,69 g 56,72 g 2,54 g
1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9,(10),(12)	1,7,9,(3),(6),(10)	1,3,7,9		

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Ebéd	Bableves zöldséges *[1,3,9], Tarhonyás hús(sertés) *[1,3], Céklasaláta	Eresztett tojásleves * [1,3], Kerti főzelék * [1,7,9], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)]	Tárkonyos halgaluskaleves * [1,3,4,7,9], Szilvás gombóc[1], Porcukor
		Energia: 971,76 Kcal / 4,062,04 KJ	Energia: 675,10 Kcal / 2,822,29 KJ	Energia: 989,26 Kcal / 4,130,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax	Fehérje Zsír T.Zsírmax
		42,61 g 36,64 g 9,49 g	46,82 g 32,11 g 4,44 g	27,73 g 24,59 g 5,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,4,47 g 11,11 g 3,18 g	79,02 g 5,39 g 3,93 g	55,7,91 g 39,98 g 2,58 g
1,3,9		1,3,7,9,(6)		1,3,4,7,9