



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(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	Citromos tea *, Debreceni(1,6,7), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Mustár[10,(12)]	Gyümölcstea *, Tojás főtt[3], Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Zöldpaprika
		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	Energia: 702.81 Kcal / 2,937.75 KJ	Energia: 534.25 Kcal / 2,233.17 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
		18.34 g 19.40 g 6.34 g	19.48 g 25.07 g 4.98 g	21.10 g 4.63 g 2.01 g	21.29 g 26.66 g 9.68 g	17.61 g 16.68 g 9.33 g	28.73 g 24.09 g 8.13 g	21.49 g 24.48 g 6.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69.58 g 0.00 g 1.36 g	88.15 g 11.29 g 1.90 g	91.06 g 12.59 g 1.70 g	105.85 g 48.41 g 1.36 g	89.27 g 10.99 g 2.17 g	93.03 g 12.59 g 4.38 g	75.19 g 11.77 g 1.50 g
		1,7,(6)	1,(6)	1,7,(6)	1,3,7,(12)	1,7,(6)	1,10,(6),(7),(12)	1,3
	Tízórai	Gyümölcs - Szőlő *	Túró Rudi[7,(1)]	Gyümölcs - Őszibarack *	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Banán*	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs joghurt [7]
		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	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 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
		0.90 g 0.45 g 0.00 g	3.98 g 8.17 g 4.33 g	1.40 g 0.20 g 0.00 g	7.20 g 3.40 g 0.69 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.15 g 0.00 g 0.01 g	17.30 g 16.80 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.02 g	32.15 g 0.00 g 0.04 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g
		7,(1)	1	1,3,7	7			
	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]	Szárnysraguleves *[1,3,9,(6,7,12)], Szilvás gombóc[1], Porcukor, Pite, túrós	Szamóca krémleves*[1,7], Brassói aprópecsenye (friss)(1), Csemege uborka[10]
		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	Energia: 1,164.73 Kcal / 4,868.57 KJ	Energia: 758.11 Kcal / 3,168.90 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

	43.73 g	30.48 g	9.94 g	43.94 g	32.67 g	8.96 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	36.62 g	26.59 g	2.55 g	25.08 g	33.41 g	9.21 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	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	191.50 g	39.96 g	2.51 g	86.86 g	18.13 g	4.24 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)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,10		
Uzsonna	Görögdinnye			Gyümölcs - Alma *			Puding[7]			Kefír [7]			Túrókrém barackos *[7]			Abonett kg			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]		
	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			Energia: 111.08 Kcal / 464.31 KJ			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	0.16 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.19 g	3.77 g	2.08 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	3.68 g	1.58 g	0.86 g	2.43 g	1.57 g	0.26 g	2.94 g	2.04 g	0.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.20 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	16.37 g	13.00 g	0.07 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	9.85 g	7.47 g	0.03 g	20.18 g	0.33 g	0.27 g	23.40 g	5.55 g	0.29 g
	7			7			7			7			7			7			1,12,(3),(5),(6),(7),(8)		
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Soproni felvágott Kométa			Kifli [1], Joghurt [7]			Párizsi sertés, Margarin, Félbarna kenyér[1], Jégcsap retek			Sajt[7], Margarin, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóuborka			Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajt[7], Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Paradicsom			Lángolt kolbász, Margarin, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)]		
	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			Energia: 354.83 Kcal / 1,483.19 KJ			Energia: 791.75 Kcal / 3,309.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15.22 g	16.42 g	4.62 g	12.80 g	4.25 g	2.00 g	15.19 g	16.26 g	4.56 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g	10.00 g	4.00 g	0.00 g	21.68 g	26.08 g	11.24 g	31.04 g	40.88 g	13.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.64 g	0.18 g	3.27 g	58.00 g	0.00 g	0.37 g	78.60 g	0.17 g	3.28 g	75.73 g	0.00 g	2.84 g	62.00 g	0.00 g	1.92 g	63.88 g	0.00 g	2.18 g	75.32 g	0.00 g	5.08 g	
1	1,7			1			1,7,(6)			1,3,7,11			1,7			1,(6)					