



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(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]	Gyümölcs tea *, Kenőmájas, Zsemle vizes 50 gramm[1], Paradicsom	Citromos tea *, Tojás főtt[3], Margarin, Burgonyás kenyér [1,3,12], Jégcsap rettek	Tej *[7], Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Citromos tea *, Diákcsemege, Margarin, Zsemle vizes 50 gramm[1], Zöldpaprika	Tejeskávé *[7], Lekváros Levél * [1,7,(3,6,12,13)]
		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	Energia: 558.58 Kcal / 2,334.86 KJ	Energia: 878.56 Kcal / 3,672.38 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
		40.67 g 42.37 g 13.27 g	14.98 g 13.17 g 1.95 g	16.93 g 11.92 g 5.37 g	29.63 g 28.26 g 6.28 g	25.36 g 19.70 g 6.39 g	14.66 g 24.64 g 5.11 g	18.35 g 41.60 g 12.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		113.18 g 0.30 g 3.93 g	92.31 g 12.74 g 3.43 g	75.15 g 10.99 g 2.13 g	75.25 g 14.42 g 1.00 g	115.28 g 24.30 g 2.28 g	76.31 g 12.89 g 1.22 g	108.51 g 54.41 g 1.74 g
		1,7	1,3,10,(7)	1	1,3,12	1,7,(6)	1	1,7,(3),(6),(12),(13)
	Tízórai	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Őszibarack *	Tejszelet[1,3,7]	Kefír [7]	Gyümölcs - Szőlő *	Gyümölcs - Banán*	Szilva
		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	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 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
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.40 g 0.20 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	0.90 g 0.45 g 0.00 g	1.30 g 0.10 g 0.00 g	1.05 g 0.26 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
		10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.02 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	5.70 g 0.00 g 0.15 g	27.15 g 0.00 g 0.01 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	19.65 g 0.00 g 0.02 g
		1,3,7	7					
	Ebéd	Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *, Natúr sertésszelet * [1]	Fokhagymakrémlév es *[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 Bébirépa, Zöldségfasírt[1,3]	Daragaluska leves *[1,3,9], Bakonyi sertésszelet[1,7], Bulgur *[1], Kevert omlós natúr 50g [1,3,(7,12)]	Sajtkrémléves * [1,7,9], Pásztortarhonya * [1,3], Vegyes vágott savanyúság (12)
		Energia: 615.33 Kcal / 2,572.08 KJ	Energia: 827.53 Kcal / 3,459.08 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	Energia: 960.81 Kcal / 4,016.19 KJ	Energia: 960.33 Kcal / 4,014.18 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

	29.96 g			24.24 g	7.76 g	38.62 g	36.93 g	8.63 g	42.67 g	54.68 g	19.49 g	45.62 g	31.14 g	5.67 g	25.66 g	43.37 g	7.45 g	35.89 g	41.79 g	13.89 g	47.97 g	53.26 g	18.33 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	73.30 g	18.88 g	1.90 g	91.49 g	2.75 g	4.02 g	105.93 g	7.19 g	3.47 g	95.56 g	3.60 g	6.41 g	157.07 g	21.58 g	4.50 g	120.17 g	18.26 g	5.92 g	106.37 g	0.00 g	6.53 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			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(12)						
	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			Müzli Szelet[1,12, (5,6,8,11)]			Győri jó reggelt keksz(5)						
	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			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 6.78 Kcal / 28.34 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0.40 g	0.16 g	0.00 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	1.92 g	8.55 g	3.39 g	2.43 g	1.57 g	0.26 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	0.11 g	0.23 g	0.03 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	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	29.00 g	10.00 g	0.05 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	16.71 g	9.85 g	0.06 g	20.18 g	0.33 g	0.27 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	1.02 g	0.39 g	0.01 g				
1,(3),(7)			1,(3),(5),(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,7,(3),(5),(6),(12)			1,12,(5),(6),(8),(11)			(5)										
Vacsora	Zala felvágott, Margarin, Kígyóborka, 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 *			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zala felvágott, Margarin, Kígyóborka			Disznósajt(1,6,7), Mustár[10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]						
	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			Energia: 592.37 Kcal / 2,476.11 KJ			Energia: 527.00 Kcal / 2,202.86 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.29 g	23.16 g	6.86 g	28.40 g	24.38 g	8.43 g	21.04 g	17.00 g	4.51 g	12.84 g	16.28 g	9.44 g	18.38 g	22.78 g	7.08 g	21.29 g	23.16 g	6.86 g	21.94 g	13.80 g	4.22 g				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	75.33 g	0.00 g	2.87 g	83.01 g	0.15 g	5.70 g	75.88 g	0.16 g	2.75 g	63.56 g	0.30 g	1.47 g	56.22 g	20.30 g	0.76 g	75.33 g	0.00 g	2.87 g	79.48 g	0.00 g	3.80 g				
	1,(6)			1,10,(6),(7),(12)			1,(6)			1,7			1,7,(6),(12)			1,(6)			1,10,(6),(7),(12)						