



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Kifli, kakaós[1,3,7]	Citromos tea *, Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[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 búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Főtt virsli *, Kifli [1], Mustár[10,(12)]	Tej *[7], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]
		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	Energia: 342.04 Kcal / 1,429.73 KJ	Energia: 381.59 Kcal / 1,595.05 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
		21.54 g 9.70 g 5.42 g	26.16 g 26.45 g 11.09 g	18.83 g 21.06 g 6.44 g	15.23 g 16.42 g 4.62 g	20.51 g 9.70 g 2.49 g	25.40 g 29.28 g 10.16 g	14.86 g 19.08 g 7.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.80 g 0.00 g 1.92 g	89.21 g 12.59 g 2.85 g	80.63 g 12.59 g 0.82 g	90.51 g 11.17 g 3.29 g	92.33 g 13.15 g 2.39 g	68.53 g 10.99 g 0.62 g	38.98 g 0.00 g 0.82 g
		1,3,7	1,7,(6)	1,7	1	1,4,6,7,10,(12)	1,10,(12)	1,7,(3),(6),(12)
	Tízórai	Zabpelyhes keksz [1]	Szilva	Gyümölcs joghurt [7]	Abonett kg	Győri jó reggelt keksz(5)	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Gyümölcs - Banán*
		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	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 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
		7.20 g 3.40 g 0.69 g	1.05 g 0.26 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g	2.43 g 1.57 g 0.26 g	0.11 g 0.23 g 0.03 g	7.98 g 7.02 g 3.17 g	1.30 g 0.10 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
		32.15 g 0.00 g 0.04 g	19.65 g 0.00 g 0.02 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	20.18 g 0.33 g 0.27 g	1.02 g 0.39 g 0.01 g	36.15 g 0.00 g 1.06 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g
		1		7		(5)	1,3,7	
	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], Zsemlekočka [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)]	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Rakott karfiol *[1,7], Pite Mákos*[1,3,8,(7)]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Zsemlekočka[1,9, (3,6,7)], Rántott csirkemell *[1,3,7], Rizs Kukoricás*
		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	Energia: 1,279.38 Kcal / 5,347.81 KJ	Energia: 1,224.63 Kcal / 5,118.95 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

	26.55 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	39.85 g	73.08 g	25.79 g	48.00 g	58.05 g	11.20 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
	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	3.60 g	4.12 g	150.69 g	56.72 g	2.54 g	118.36 g	32.00 g	2.22 g	138.14 g	0.00 g	3.97 g			
	1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(10),(12)			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9			1,3,7,8,9			1,3,7,9,(6)					
	Kefír [7]			Puding[7], Babapiskóta[1,3, (12)]			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Alma *			Gyümölcs - Szőlő *			Gyümölcs - Alma *			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]					
	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			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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	0.60 g	0.60 g	0.00 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	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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	23.40 g	5.55 g	0.29 g			
7			1,3,7,(12)															1,12,(3),(5),(6),(7), (8)						
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			Kenőmájás, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika					
	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			Energia: 502.16 Kcal / 2,099.03 KJ			Energia: 651.40 Kcal / 2,722.85 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
	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	21.76 g	12.36 g	5.24 g	19.47 g	25.07 g	4.98 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
	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	76.72 g	0.00 g	2.78 g	76.28 g	0.30 g	1.88 g			
1,(6)			1			1,(6)			1,7						1,(6)			1,(6)						