



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	Gyümölcstea *, 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	Gyümölcstea *, 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
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		18.24 g20.50 g6.44 g	21.07 g12.58 g5.52 g	28.35 g20.81 g9.25 g	26.82 g19.73 g6.39 g	21.58 g4.75 g2.01 g	25.01 g24.92 g8.26 g	28.64 g34.83 g12.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.98 g0.00 g0.82 g	90.47 g11.14 g4.12 g	125.44 g12.95 g0.40 g	108.19 g17.21 g2.27 g	92.26 g12.89 g1.70 g	82.39 g10.99 g4.10 g	150.22 g37.85 g0.61 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
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		1.20 g2.80 g1.20 g	0.90 g0.45 g0.00 g	3.98 g8.17 g4.33 g	1.05 g0.26 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	5.59 g5.79 g3.13 g	0.60 g0.60 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		11.60 g4.00 g0.08 g	27.15 g0.00 g0.01 g	17.30 g16.80 g0.02 g	19.65 g0.00 g0.02 g	24.20 g0.00 g0.06 g	22.45 g22.45 g0.49 g	10.50 g0.00 g0.02 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
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		42.61 g36.64 g9.49 g	46.82 g32.11 g4.44 g	27.77 g24.62 g5.13 g	31.16 g43.91 g12.27 g	12.61 g11.35 g3.44 g	34.50 g39.85 g9.05 g	26.82 g22.90 g6.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

Uzsonna	124.47 g			11.11 g			3.18 g			79.02 g			5.39 g			3.93 g			137.73 g			18.98 g			2.58 g			99.74 g			0.00 g			3.51 g			72.92 g			24.98 g			1.68 g			118.91 g			0.00 g			2.47 g			127.79 g			43.40 g			7.34 g		
	1,3,9			1,3,7,9,(6)									1,3,4,7,9						1,3,7,9						1,3,7,9						1,3,9,10						1,7,(3),(6),(10), (11),(12)																										
	Gyümölcs - Alma *						Győri jó reggelt keksz(5)						Kefír [7]						Tejszelet[1,3,7]						Zabpelyhes keksz [1]						Gyümölcs - Körte *						Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]																										
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ						Energia: 6.78 Kcal / 28.34 KJ						Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ						Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ						Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ						Energia: 105.99 Kcal / 443.04 KJ						Energia: 124.31 Kcal / 519.62 KJ																										
	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
	0.60 g			0.60 g			0.00 g			0.11 g			0.23 g			0.03 g			4.80 g			2.25 g			1.50 g			3.07 g			8.02 g			3.34 g			6.48 g			3.06 g			0.62 g			0.80 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											
	10.50 g			0.00 g			0.02 g			1.02 g			0.39 g			0.01 g			5.70 g			0.00 g			0.15 g			11.70 g			11.46 g			0.13 g			28.94 g			0.00 g			0.03 g			24.00 g			0.00 g			0.01 g			23.40 g			5.55 g			0.29 g		
	(5)						7						1,3,7						1						1,12,(3),(5),(6),(7),(8)																																						
	Vacsora	Csirkemellsonka Kedvenc, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom						Tepertő(1,7), Zsemle vizes 50 gramm[1], Zöldpaprika						Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóuborka						Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Zala felvágott						Pizzás csiga[1,7, (3,6,12)]						Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika						Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Disznósajt[1,6,7], Mustár[10,(12)]																									
Energia: 546.65 Kcal / 2,285.00 KJ						Energia: 867.63 Kcal / 3,626.69 KJ						Energia: 643.65 Kcal / 2,690.46 KJ						Energia: 444.10 Kcal / 1,856.34 KJ						Energia: 236.00 Kcal / 986.48 KJ						Energia: 502.09 Kcal / 2,098.74 KJ						Energia: 813.93 Kcal / 3,402.23 KJ																											
Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír												
21.44 g			17.08 g			4.53 g			20.32 g			67.44 g			24.84 g			19.00 g			24.95 g			4.98 g			16.44 g			22.72 g			6.99 g			4.66 g			14.58 g			5.44 g			26.60 g			26.56 g			11.09 g			28.92 g			40.40 g			12.08 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só												
77.48 g			0.16 g			2.76 g			62.76 g			0.30 g			1.00 g			75.09 g			0.00 g			1.88 g			61.88 g			0.00 g			2.20 g			23.08 g			0.00 g			0.42 g			76.92 g			0.30 g			2.84 g			84.04 g			0.00 g			6.13 g			
1,(6)						1,(7)						1,(6)						1						1,7,(3),(6),(12)						1,7,(6)						1,10,(6),(7),(12)																											