



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]	Tejeskávé *[7], Sajtos kifli[1,7]	Citromos tea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Tej *[7], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Paradicsom	Citromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Gépsonka	Citromos tea *, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)], Paradicsom	Tej *[7], Molnárika vajtészta[1,3,7], Margarin
		Energia: 566.68 Kcal / 2,368.72 KJ	Energia: 840.18 Kcal / 3,511.95 KJ	Energia: 290.25 Kcal / 1,213.25 KJ	Energia: 628.83 Kcal / 2,628.51 KJ	Energia: 479.25 Kcal / 2,003.27 KJ	Energia: 656.40 Kcal / 2,743.75 KJ	Energia: 647.36 Kcal / 2,705.96 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
		17.21 g 16.60 g 9.31 g	36.79 g 19.06 g 8.44 g	9.93 g 8.88 g 2.49 g	25.85 g 17.44 g 4.11 g	16.87 g 17.35 g 4.66 g	21.71 g 23.25 g 6.88 g	21.42 g 28.48 g 10.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87.67 g 10.99 g 2.16 g	124.55 g 12.59 g 3.72 g	42.28 g 12.90 g 1.72 g	92.89 g 0.00 g 2.50 g	62.26 g 12.59 g 1.17 g	90.39 g 12.59 g 2.89 g	75.56 g 5.40 g 1.84 g
		1,7,(6)	1,7	1,4,6,7,10,(12)	1,3,7,10,(6)	1	1,(6)	1,3,7
	Tízórai	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Alma *	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Abonett kg	Győri jó reggelt keksz(5)	Vegán fahéjas csiga[12]	Puding[7]
		Energia: 170.01 Kcal / 710.64 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ	Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ	Energia: 10.17 Kcal / 42.51 KJ	Energia: 116.99 Kcal / 489.02 KJ	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 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
		6.48 g 3.06 g 0.62 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	7.98 g 7.02 g 3.17 g	2.03 g 1.31 g 0.21 g	0.17 g 0.34 g 0.04 g	2.34 g 0.63 g 0.18 g	3.19 g 3.77 g 2.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28.94 g 0.00 g 0.03 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	36.15 g 0.00 g 1.06 g	16.81 g 0.28 g 0.23 g	1.53 g 0.59 g 0.02 g	22.50 g 0.00 g 0.38 g	16.37 g 13.00 g 0.07 g
		1		1,3,7		(5)	12	7
	Ebéd	Sertésraguleves * [1,9,(12)], Tejberizs Kókuszos*[7], Szórás fahéj *, Gyümölcs - Alma *	Burgonyaleves kolbásszal *[1,3,7], Sertésvagdalt *[1,3, (7)], Tökfőzelék * [1,7], Teljes kiőrlésű búzákenyér[1,(6)]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Tarhonyás hús (sertés) *[1,3], Káposztasaláta (10,12)	Paradicsomleves * [1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Sült csirkecomb, Csemege uborka [10]	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Vanília öntet *[7], Aranygaluska	Erőleves *[1,3,9], Rakott Kelkáposzta*[7], Pite Mákos*[1,3,8, (7)]	Gyümölcsleves * [7], Vasi pecsenye [1,7], Párolt Barna Rizs *
		Energia: 924.00 Kcal / 3,862.32 KJ	Energia: 1,276.10 Kcal / 5,334.10 KJ	Energia: 980.84 Kcal / 4,099.91 KJ	Energia: 778.94 Kcal / 3,255.97 KJ	Energia: 619.54 Kcal / 2,589.68 KJ	Energia: 1,089.87 Kcal / 4,555.66 KJ	Energia: 916.21 Kcal / 3,829.76 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
		29.17 g 27.26 g 9.48 g	46.63 g 63.20 g 19.93 g	31.51 g 35.66 g 11.23 g	38.27 g 19.09 g 3.05 g	26.25 g 19.79 g 5.86 g	38.18 g 60.12 g 19.98 g	32.92 g 32.78 g 9.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

