



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Forralt tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas, Kígyóuborka	Kakaó[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7], Paradicsom	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa	Gyümölcstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Paradicsom	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Debreceni[1,6,7], Mustár[10,(12)]
		Energia: 620.83 Kcal / 2,595.07 KJ	Energia: 562.48 Kcal / 2,351.17 KJ	Energia: 716.36 Kcal / 2,994.38 KJ	Energia: 580.52 Kcal / 2,426.57 KJ	Energia: 508.19 Kcal / 2,124.23 KJ	Energia: 656.40 Kcal / 2,743.75 KJ	Energia: 757.43 Kcal / 3,166.06 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
		21.04 g 20.04 g 6.38 g	21.08 g 12.58 g 5.52 g	24.97 g 21.76 g 10.49 g	15.15 g 16.39 g 4.57 g	20.52 g 7.76 g 2.82 g	21.71 g 23.25 g 6.88 g	29.57 g 25.67 g 8.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		88.84 g 24.30 g 0.61 g	90.45 g 11.14 g 4.12 g	104.30 g 10.14 g 3.35 g	92.17 g 13.06 g 3.27 g	89.73 g 11.29 g 2.49 g	90.39 g 12.59 g 2.89 g	100.88 g 12.74 g 6.09 g
		1,7	1	1,7	1	1,7,(6)	1,(6)	1,10,(6),(7),(12)
	Tízórai	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Túró Rudi[7,(1)]	Gyümölcs joghurt [7]	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Banán*	Tejszelet[1,3,7]	Gyümölcs joghurt [7]
		Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ	Energia: 159.38 Kcal / 666.21 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 566.69 Kcal / 2,368.76 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
		3.52 g 4.57 g 1.76 g	3.98 g 8.17 g 4.33 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g	21.60 g 10.20 g 2.05 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
		24.17 g 1.42 g 0.35 g	17.30 g 16.80 g 0.02 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	96.45 g 0.00 g 0.11 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
		1,6,11,12,(3),(7),(8)	7,(1)	7	1	1,3,7	7	
	Ebéd	Sütőtökrémleves *[1,7], Pirított olajosmag levesb. *, Bulgur *[1], Zöldborsós sertésragu[1,9]	Burgonyafőzelék * [1,7], Csirkeporított *[1], Gombaleves mir.tejfölös* [1,3,7,9], Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)]	Bableves zöldséges *[1,3,9], Vadas sertésragu * [1,7,9,10,(12)], Főtt tészta *[1,3]	Csontleves tésztával *[1,3,9], Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Tartármártás * [3,7,10,(1,12)], Gyümölcs - Alma *	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1], Puszedli*[1,3]	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Pásztortarhonya * [1,3], Cékla-saláta, Pite, almás	Gombakrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Rántott sertésszelet[1,3], Zöldséges rizs *
		Energia: 1,156.36 Kcal / 4,833.58 KJ	Energia: 766.96 Kcal / 3,205.89 KJ	Energia: 1,303.59 Kcal / 5,449.01 KJ	Energia: 788.67 Kcal / 3,296.64 KJ	Energia: 940.09 Kcal / 3,929.58 KJ	Energia: 1,334.49 Kcal / 5,578.17 KJ	Energia: 1,264.20 Kcal / 5,284.36 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
		45.70 g 58.95 g 11.51 g	45.72 g 33.29 g 8.99 g	51.19 g 57.88 g 15.82 g	14.05 g 41.39 g 8.73 g	36.18 g 30.10 g 6.68 g	45.27 g 56.22 g 14.37 g	41.21 g 62.42 g 11.14 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	114.42 g	5.39 g	2.81 g	102.44 g	0.00 g	4.14 g	150.10 g	4.50 g	3.34 g	92.78 g	2.51 g	2.78 g	133.80 g	33.94 g	3.58 g	160.96 g	11.11 g	5.37 g	133.14 g	0.00 g	6.12 g			
	1,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna				Joghurt [7]			Gyümölcs - Alma *			Perc Magvas[1, (6)]			Kefír [7]			Túrókrém barackos *[7]			Abonett kg			Gyümölcs - Körte *		
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 128.06 Kcal / 535.29 KJ			Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 68.73 Kcal / 287.29 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 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			
	4.80 g	2.25 g	1.80 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	4.05 g	0.45 g	0.05 g	4.80 g	2.25 g	1.50 g	3.68 g	1.58 g	0.86 g	2.03 g	1.31 g	0.21 g	0.80 g	0.60 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			
	6.00 g	0.00 g	0.15 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	26.80 g	0.00 g	0.18 g	5.70 g	0.00 g	0.15 g	9.85 g	7.47 g	0.03 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g			
	7						1,(6)						7						7					
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Margarin			Teljes kiörlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7]			Teljes kiörlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Magvas rúd [1,3,7,11]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7]			Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika					
	Energia: 532.84 Kcal / 2,227.27 KJ			Energia: 443.16 Kcal / 1,852.41 KJ			Energia: 374.50 Kcal / 1,565.41 KJ			Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 KJ			Energia: 350.00 Kcal / 1,463.00 KJ			Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ			Energia: 651.36 Kcal / 2,722.68 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			
	15.74 g	16.46 g	4.59 g	16.12 g	20.34 g	5.18 g	14.78 g	10.90 g	6.04 g	13.69 g	6.69 g	3.23 g	10.00 g	4.00 g	0.00 g	25.82 g	26.74 g	11.39 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			
	79.81 g	0.46 g	3.28 g	48.88 g	0.24 g	0.34 g	54.40 g	0.00 g	1.66 g	76.05 g	22.45 g	1.25 g	62.00 g	0.00 g	1.92 g	79.17 g	0.15 g	4.17 g	76.28 g	0.30 g	1.87 g			
	1			1,3			1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7,11			1,7			1,(6)					