



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika	Gyümölcstea *, Körözött[7], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma	Tej *[7], Burgonyás kenyér [1,3,12], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Sárgarépa	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt császárszalonna (1), Mustár[10,(12)]	Tejeskávé *[7], Bukta
		Energia: 559.35 Kcal / 2,338.08 KJ	Energia: 501.89 Kcal / 2,097.90 KJ	Energia: 715.32 Kcal / 2,990.04 KJ	Energia: 557.45 Kcal / 2,330.14 KJ	Energia: 564.83 Kcal / 2,360.99 KJ	Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 KJ	Energia: 980.86 Kcal / 4,099.99 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
		19.78 g 21.52 g 10.27 g	20.78 g 4.92 g 2.31 g	34.99 g 24.95 g 6.80 g	26.63 g 26.57 g 11.09 g	21.87 g 12.37 g 5.22 g	25.31 g 39.77 g 14.86 g	19.59 g 52.26 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71.50 g 0.30 g 1.17 g	92.94 g 11.14 g 3.04 g	77.98 g 1.51 g 1.99 g	90.39 g 12.89 g 2.85 g	91.83 g 12.59 g 2.89 g	97.27 g 12.59 g 4.83 g	103.87 g 12.59 g 0.40 g
		1,7,(6)	1,7	1,3,7,12	1,7,(6)	1,(6)	1,10,(6),(12)	7
	Tízórai	Gyümölcs - Alma *	Szilva	Tejszelet[1,3,7]	Kefir [7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Szilva
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 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
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	1.05 g 0.26 g 0.00 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	4.80 g 2.25 g 1.50 g	0.60 g 0.60 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	19.65 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	10.50 g 0.00 g 0.02 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g	19.65 g 0.00 g 0.02 g
				1,3,7	7			
	Ebéd	Frankfurti leves * [1,7,9,(6,10)], Szilvás gombóc[1], Szórás fahéj *	Lebbencsleves * [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Csirke nuggets * (3,6,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Főtt tészta *[1,3], Gyümölcs - Alma *	Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta (10,12), Gyümölcsleves *[7]	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Rizs petrezselymes *[9], Káposztasaláta (10,12), Panírozott rántott sajt *	Húsleves tésztával *[1,3,9,(12)], Zöldbabfőzelék * [1,7], Natúr sertésszelet *, Félbarna kenyér[1], Pite, túrós	Paradicsomleves * [1,3,9], Tört burgonya *, Sült sertés oldalas, Csemege uborka [10]
		Energia: 848.98 Kcal / 3,548.74 KJ	Energia: 1,102.18 Kcal / 4,607.11 KJ	Energia: 1,195.95 Kcal / 4,999.07 KJ	Energia: 939.29 Kcal / 3,926.23 KJ	Energia: 656.90 Kcal / 2,745.84 KJ	Energia: 943.88 Kcal / 3,945.42 KJ	Energia: 1,105.25 Kcal / 4,619.95 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
		20.01 g 23.59 g 5.58 g	52.38 g 38.20 g 6.34 g	43.33 g 59.31 g 16.69 g	28.00 g 38.20 g 12.34 g	15.97 g 18.84 g 4.18 g	45.51 g 40.00 g 7.87 g	26.31 g 56.68 g 16.67 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	133.96 g	18.98 g	2.42 g	117.86 g	1.80 g	4.23 g	125.85 g	2.06 g	4.37 g	127.54 g	20.02 g	4.38 g	108.57 g	7.43 g	4.52 g	104.66 g	3.71 g	4.58 g	120.08 g	38.68 g	4.53 g
	1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			7,(10),(12)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9,10		
Uzsonna	Korpvit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Gyümölcs joghurt [7]			Abonett kg			Bukta			Magvas rúd [1,3,7,11]			Müzi Szelet[1,12, (5,6,8,11)]			Györi jó reggelt keksz(5)		
	Energia: 157.50 Kcal / 658.35 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 92.56 Kcal / 386.90 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ			Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 KJ			Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.51 g	4.56 g	1.76 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	2.02 g	1.30 g	0.21 g	4.40 g	23.60 g	0.00 g	5.00 g	2.00 g	0.00 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	0.17 g	0.33 g	0.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.16 g	1.41 g	0.35 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	16.81 g	0.27 g	0.22 g	37.66 g	0.00 g	0.00 g	31.00 g	0.00 g	0.96 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	1.53 g	0.58 g	0.02 g
	1,6,11,12,(3),(7),(8) 7									1,3,7,11			1,12,(5),(6),(8),(11) (5)								
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7]			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin, Diákcsemege			Félbarna kenyér [1], Főtt császárszalonna (1), Zöldpaprika			Pizzás csiga[1,7, (3,6,12)]			Kifli [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búza kenyér[1,(6)], Húskrém szárnyas *[1,7,10,(12)], Paradicsom		
	Energia: 515.02 Kcal / 2,152.78 KJ			Energia: 354.87 Kcal / 1,483.36 KJ			Energia: 530.40 Kcal / 2,217.07 KJ			Energia: 753.47 Kcal / 3,149.50 KJ			Energia: 236.00 Kcal / 986.48 KJ			Energia: 438.54 Kcal / 1,833.10 KJ			Energia: 434.83 Kcal / 1,817.59 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.82 g	26.74 g	11.39 g	10.64 g	15.52 g	4.39 g	12.09 g	24.65 g	4.93 g	23.18 g	37.62 g	15.16 g	4.66 g	14.58 g	5.44 g	14.52 g	17.92 g	4.56 g	21.75 g	4.80 g	0.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.17 g	0.15 g	4.17 g	61.72 g	0.02 g	1.28 g	53.68 g	0.00 g	0.97 g	79.65 g	0.45 g	5.40 g	23.08 g	0.00 g	0.42 g	54.08 g	0.46 g	1.30 g	82.76 g	0.00 g	2.26 g
	1,7			1			1,(6),(7)			1			1,7,(3),(6),(12)			1			1,7,10,(6),(12)		