



Heti étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Forralt tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]	Citromos tea *, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóuborka	Tejeskávé *[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Vajkrém natur[7]	Gyümölcsstea *, Zala felvágott, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Jégcsap retek	Citromos tea *, Sajtkrém, natur[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa	Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ	Energia: 559.66 Kcal / 2,339.38 KJ	Energia: 567.08 Kcal / 2,370.39 KJ	Energia: 523.44 Kcal / 2,187.98 KJ	Energia: 589.93 Kcal / 2,465.91 KJ	Energia: 758.78 Kcal / 3,171.70 KJ	Energia: 579.20 Kcal / 2,421.06 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
		16.20 g 5.70 g 2.68 g	15.60 g 16.05 g 4.29 g	21.95 g 21.82 g 10.45 g	16.98 g 23.50 g 6.85 g	17.71 g 16.69 g 9.32 g	25.06 g 20.00 g 6.69 g	15.21 g 16.27 g 4.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.90 g 17.40 g 0.87 g	88.64 g 12.60 g 1.96 g	90.91 g 12.59 g 1.41 g	60.77 g 10.99 g 1.22 g	92.51 g 12.59 g 2.28 g	118.73 g 24.45 g 3.61 g	92.05 g 12.76 g 3.29 g
		1,7,(5),(6)	1,(6)	1,7	1	1,7,(6)	1,7	1
	Tízórai	Tejszelet[1,3,7]	Szilva	Gyümölcs joghurt [7]	Abonett kg	Győri jó reggelt keksz(5)	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Gyümölcs - Banán*
		Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 90.31 Kcal / 377.50 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ	Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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
		3.07 g 8.02 g 3.34 g	1.05 g 0.26 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g	2.03 g 1.31 g 0.21 g	0.17 g 0.34 g 0.04 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
		11.70 g 11.46 g 0.13 g	19.65 g 0.00 g 0.02 g	22.45 g 22.45 g 0.49 g	16.81 g 0.28 g 0.23 g	1.53 g 0.59 g 0.02 g	36.15 g 0.00 g 1.06 g	24.20 g 0.00 g 0.06 g
		1,3,7		7		(5)	1,3,7	
	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9], Sajt-tejföl feltét *[7], Főtt tészta *[1,3], Gyümölcs - Alma *	Hagymakrémléves *[1,7,9], Pincepörkölt *, Zsemlekocka[1,9, (3,6,7)], Csemege uborka[10]	Erőleves *[1,3,9], Sertésvagdalt *[1,3, (7)], Paradicsomos káposzta[1], Félbarna kenyér[1]	Karfiolleves magyaros gal. * [1,3,(12)], Csikós szárnyastokány * [1,7], Rizs petrezselymes *[9]	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Chilisbab VEGA*[1], Félbarna kenyér[1], Tojás főtt[3]	Zellerkrémleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Bácskai rizseshús *, Csemege uborka [10], Pite Mákos* [1,3,8,(7)]	Bakonyi Zöldséges Betyárleves ol. magmentes[1,3,7], Túrógombóc finoman feln[1,7], Édes tejföl öntet felnőtt[7]
		Energia: 844.05 Kcal / 3,528.13 KJ	Energia: 571.18 Kcal / 2,387.53 KJ	Energia: 907.28 Kcal / 3,792.43 KJ	Energia: 683.14 Kcal / 2,855.53 KJ	Energia: 906.56 Kcal / 3,789.42 KJ	Energia: 1,488.96 Kcal / 6,223.85 KJ	Energia: 280.79 Kcal / 1,173.70 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
		43.04 g 44.12 g 16.79 g	30.94 g 23.29 g 7.62 g	33.73 g 35.44 g 8.58 g	41.75 g 24.90 g 5.97 g	40.90 g 24.18 g 5.12 g	41.38 g 72.60 g 22.48 g	6.19 g 17.28 g 11.55 g

Uzsonna	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118.57 g	0.00 g	3.73 g	78.80 g	0.00 g	2.59 g	119.39 g	14.44 g	5.63 g	103.99 g	0.05 g	3.57 g	136.46 g	6.28 g	3.30 g	167.26 g	32.00 g	3.07 g	24.83 g	34.97 g	0.56 g
	1,3,7,9			1,7,9,10,(3),(6)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3,7,8,9,10			1,3,7		
	Kefír [7]			Abonett kg			Gyümölcs - Alma *			Magvas rúd [1,3,7,11]			Gyümölcs - Körte *			Gyümölcs - Alma *			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]		
	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 KJ			Energia: 92.57 Kcal / 386.94 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 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
	4.80 g	2.25 g	1.50 g	2.03 g	1.31 g	0.21 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	5.00 g	2.00 g	0.00 g	0.80 g	0.60 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
	5.70 g	0.00 g	0.15 g	16.81 g	0.28 g	0.23 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	31.00 g	0.00 g	0.96 g	24.00 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			1,3,7,11												1,12,(3),(5),(6),(7),(8)					
Vacsora	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gyümölcs joghurt [7], Kifli [1]			Főtt tojás szendvicshez [3], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika			Félbarna kenyér [1], Margarin, Diákcsemege, Lilahagyma			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Kígyóuborka		
	Energia: 541.05 Kcal / 2,261.59 KJ			Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 KJ			Energia: 568.16 Kcal / 2,374.91 KJ			Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 KJ			Energia: 444.00 Kcal / 1,855.92 KJ			Energia: 681.29 Kcal / 2,847.79 KJ			Energia: 494.34 Kcal / 2,066.34 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
	21.16 g	17.00 g	4.67 g	13.59 g	7.79 g	3.33 g	20.92 g	20.12 g	5.19 g	18.69 g	25.25 g	5.28 g	6.00 g	20.00 g	8.00 g	29.84 g	25.36 g	8.13 g	26.13 g	26.44 g	11.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	75.23 g	0.00 g	2.83 g	74.45 g	22.45 g	0.71 g	76.52 g	0.54 g	2.01 g	78.56 g	0.15 g	3.21 g	58.00 g	20.00 g	0.10 g	83.96 g	0.00 g	4.75 g	75.73 g	0.00 g	2.84 g
	1,(6)			1,7			1,3,(6)			1			1,(3),(7)			1,10,(6),(7),(12)			1,7,(6)		