



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Sertésraguleves * [1,9, (12)], Tejberizs Kókuszos * [7], Szórás fahéj *	Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7], Sertésvagdalt * [1,3,(7)], Tököfőzelék * [1,7]	Szilvaleves fahéjas * [1,7], Tarhonyás hús (sertés) * [1,3], Káposztasaláta (10, 12)	Paradisomleves * [1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Sült csirkecomb, Csemege uborka [10]	Lencseleves * [1,7,9,10, (3,6,11,12)], Aranygaluska, Vanília öntet * [7]
		Energia: 885,30 Kcal / 3,876,95 KJ	Energia: 1,153,71 Kcal / 4,822,51 KJ	Energia: 980,94 Kcal / 4,099,91 KJ	Energia: 778,94 Kcal / 3,255,97 KJ	Energia: 619,54 Kcal / 2,589,88 KJ
		Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav
		28,41 g 26,65 g 9,48 g	41,63 g 62,80 g 19,88 g	31,51 g 35,86 g 11,23 g	38,27 g 19,09 g 3,05 g	26,25 g 19,79 g 5,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	SütlőtökréMLEves * [1,7], Pirított olajosmárg levesb. *, Zöldborsós sertésragu [1,9], Bulgur * [1]	Gombaleves mir.tej főlős * [1,3,7,9], Burgonyafőzelék * [1,7], Csirkepörkölt * [1]	Babaleves zöldséges * [1,3,9], Vadas sertésragu * [1,7,9,10,(12)], Főtt tészta * [1,3]	Csontleves tésztával * [1,3,9], Planírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Tartármártás * [3,7,10, (1,12)]	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Parajfőzelék * [1,7], Főtt tojás * [3]
		Energia: 1,156,36 Kcal / 4,833,56 KJ	Energia: 844,57 Kcal / 3,534,30 KJ	Energia: 1,303,58 Kcal / 5,449,91 KJ	Energia: 775,62 Kcal / 3,242,09 KJ	Energia: 489,17 Kcal / 2,044,73 KJ
		Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav
		45,70 g 56,95 g 11,51 g	40,72 g 32,89 g 8,94 g	51,79 g 57,88 g 15,82 g	14,88 g 41,04 g 8,75 g	24,77 g 25,51 g 5,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	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)	Vajasgaluska leves * [1,3,9,(12)], Savanyú vetenőce sertéshúsból * [1,7,10,(12)], Főtt tészta * [1,3]	Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta (10,12), Gyümöslésleves * [7]
		Energia: 848,95 Kcal / 3,548,74 KJ	Energia: 979,79 Kcal / 4,095,52 KJ	Energia: 1,143,77 Kcal / 4,780,96 KJ	Energia: 939,29 Kcal / 3,926,23 KJ
		Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav
		20,01 g 23,59 g 5,58 g	47,38 g 37,80 g 8,29 g	42,73 g 56,71 g 16,69 g	28,00 g 38,20 g 12,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00001) Normál (felnőtt 19-69)*	Ebéd	Májgaluskaleves * [1,3,9], Főtt tészta * [1,3], Sajt-tejföl fellet * [7]	HagymakréMLEves * [1,7,9], Zsemlekokka levesbetét * [1], Pincepörkölt *, Csemege uborka [10]	Erőleves * [1,3,9], Paradisomos káposzta [1], Sertésvagdalt * [1,3, (7)]	Karfiolleves magyaros gal. * [1,3,(12)], Rész petrezselymes * [9], Csikós szárnyastokány * [1,7]	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Főtt tojás * [3], Chilisbab VEGA * [1]
		Energia: 751,87 Kcal / 3,110,02 KJ	Energia: 620,98 Kcal / 2,595,70 KJ	Energia: 777,98 Kcal / 3,251,87 KJ	Energia: 683,14 Kcal / 2,855,53 KJ	Energia: 695,51 Kcal / 2,907,23 KJ
		Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav	Fehérje Zsír F.Zsír-sav
		42,44 g 43,52 g 16,79 g	31,86 g 20,30 g 6,05 g	28,83 g 34,94 g 8,43 g	41,75 g 24,90 g 5,97 g	35,94 g 22,93 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só