Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Vajkrém Zöldfűszeres[7]	Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas, Zöldpaprika	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek	Citromos tea *, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom	Tej *[7], Molnárka vajtésztás[1,3,7], Margarin
		Energia: 617.20 Kcal / 2,579.90 Kj	Energia: 399.59 Kcal / 1,670.29 Kj	Energia: 772.45 Kcal / 3,228.84 Kj	Energia: 570.23 Kcal / 2,383.56 Kj	Energia: 486.79 Kcal / 2,034.78 Kj	Energia: 654.21 Kcal / 2,734.60 Kj	Energia: 647.36 Kcal / 2,705.96 Kj
		Fehérje: 20.89 g; Zsír: 17.31 g; T.Zsírsav: 4.97 g	Fehérje: 19.30 g; Zsír: 21.40 g; T.Zsírsav: 10.27 g	Fehérje: 26.56 g; Zsír: 19.95 g; T.Zsírsav: 8.78 g	Fehérje: 21.55 g; Zsír: 12.70 g; T.Zsírsav: 5.52 g	Fehérje: 20.31 g; Zsír: 5.07 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 21.61 g; Zsír: 23.23 g; T.Zsírsav: 6.87 g	Fehérje: 21.42 g; Zsír: 28.48 g; T.Zsírsav: 10.36 g
		Szénhidrát: 92.15 g; Cukor: 12.74 g; Só: 4.17 g	Szénhidrát: 70.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 120.74 g; Cukor: 10.95 g; Só: 0.33 g	Szénhidrát: 91.64 g; Cukor: 11.44 g; Só: 4.12 g	Szénhidrát: 90.49 g; Cukor: 12.59 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 89.99 g; Cukor: 12.59 g; Só: 2.88 g	Szénhidrát: 75.56 g; Cukor: 5.40 g; Só: 1.84 g
		1	1,7,(6)	1,7,(3),(5),(8)	1	1,7,(6)	1,(6)	1,3,7
	Tízórai	Zabpelyhes keksz [1]	Gyümölcs - Alma *	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Abonett kg	Gyümölcs - Banán*	Vegán fahéjas csiga[12]	Puding[7]
		Energia: 188.90 Kcal / 789.60 Kj	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 Kj	Energia: 111.08 Kcal / 464.31 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	Energia: 116.99 Kcal / 489.02 Kj	Energia: 112.68 Kcal / 471.00 Kj
		Fehérje: 7.20 g; Zsír: 3.40 g; T.Zsírsav: 0.69 g	Fehérje: 0.60 g; Zsír: 0.60 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 7.98 g; Zsír: 7.02 g; T.Zsírsav: 3.17 g	Fehérje: 2.43 g; Zsír: 1.57 g; T.Zsírsav: 0.26 g	Fehérje: 1.30 g; Zsír: 0.10 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 2.34 g; Zsír: 0.63 g; T.Zsírsav: 0.18 g	Fehérje: 3.19 g; Zsír: 3.77 g; T.Zsírsav: 2.08 g
		Szénhidrát: 32.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.04 g	Szénhidrát: 10.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Szénhidrát: 36.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.06 g	Szénhidrát: 20.18 g; Cukor: 0.33 g; Só: 0.27 g	Szénhidrát: 24.20 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.06 g	Szénhidrát: 22.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.38 g	Szénhidrát: 16.37 g; Cukor: 13.00 g; Só: 0.07 g
		1	1,3,7				12	7
	Ebéd	Lencsegulyás * [1,3,9,10,(12)], Morzsás nudli *[1], Lekvár ebéd*(12), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Zöldséges Kuszkusz*[1,9], Natúr sertésszelet *	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Főtt virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gesztenye rúd[8]	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Panírozott halrudak *, Tartármártás * [3,7,10,(1,12)]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Zöldséges Pad Thai[1,3,6,(12)]	Erőleves *[1,3,9], Rakott zöldbab * [1,7], Pite, almás	Gombakrémleves *[1,7,9], Sült csirkecomb, Zöldséges rizs *, Zsemlekocka levesbetét *[1]
		Energia: 1,042.76 Kcal / 4,358.74 Kj	Energia: 911.62 Kcal / 3,810.57 Kj	Energia: 604.39 Kcal / 2,526.35 Kj	Energia: 776.85 Kcal / 3,247.23 Kj	Energia: 758.35 Kcal / 3,169.90 Kj	Energia: 903.78 Kcal / 3,777.80 Kj	Energia: 893.99 Kcal / 3,736.88 Kj
		Fehérje: 38.02 g; Zsír: 28.44 g; T.Zsírsav: 6.34 g	Fehérje: 43.63 g; Zsír: 31.68 g; T.Zsírsav: 8.49 g	Fehérje: 31.76 g; Zsír: 49.99 g; T.Zsírsav: 17.47 g	Fehérje: 14.10 g; Zsír: 42.54 g; T.Zsírsav: 8.88 g	Fehérje: 18.58 g; Zsír: 17.04 g; T.Zsírsav: 4.11 g	Fehérje: 31.41 g; Zsír: 43.33 g; T.Zsírsav: 11.64 g	Fehérje: 39.81 g; Zsír: 33.99 g; T.Zsírsav: 7.84 g
		Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:	Szénhidrát: Cukor: Só:

Jó étvágyat kívánunk!

		160.69 g	57.35 g	3.93 g	111.40 g	3.05 g	3.75 g	89.15 g	11.40 g	2.87 g	85.51 g	2.51 g	2.70 g	137.21 g	42.00 g	3.28 g	102.00 g	0.00 g	2.51 g	106.25 g	0.20 g	5.89 g
		1,3,9,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,8,9,(6)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9			1,7,9		
	Uzsonna	Kefír [7]			Tejszelet[1,3,7]			Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]			Gyümölcs - Narancs *			Magvas rúd [1,3,7,11]			Gyümölcs - Banán*			Gyümölcs - Körte *		
		Energia: 63.00 Kcal / 263.34 Kj			Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj			Energia: 135.00 Kcal / 564.30 Kj			Energia: 103.54 Kcal / 432.80 Kj			Energia: 175.00 Kcal / 731.50 Kj			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj			Energia: 105.99 Kcal / 443.04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.80 g	2.25 g	1.50 g	3.07 g	8.02 g	3.34 g	3.02 g	3.92 g	1.51 g	1.50 g	0.50 g	0.00 g	5.00 g	2.00 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 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
		5.70 g	0.00 g	0.15 g	11.70 g	11.46 g	0.13 g	20.72 g	1.22 g	0.30 g	21.25 g	18.06 g	0.02 g	31.00 g	0.00 g	0.96 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	24.00 g	0.00 g	0.01 g
		7			1,3,7			1,6,11,12,(3),(7),(8)						1,3,7,11								
	Vacsora	Kifli [1], Kockasajt [7]			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Diákcsemege, Lilahagyma			Félbarna kenyér [1], Margarin, Olasz felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Félbarna kenyér [1], Tepertő(1,7), Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Paradicsom		
		Energia: 380.50 Kcal / 1,590.49 Kj			Energia: 495.38 Kcal / 2,070.69 Kj			Energia: 525.09 Kcal / 2,194.88 Kj			Energia: 420.11 Kcal / 1,756.06 Kj			Energia: 521.61 Kcal / 2,180.33 Kj			Energia: 874.44 Kcal / 3,655.16 Kj			Energia: 650.13 Kcal / 2,717.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.68 g	12.00 g	6.14 g	14.15 g	24.51 g	5.11 g	15.27 g	16.34 g	4.59 g	13.69 g	6.69 g	3.23 g	26.12 g	26.80 g	11.40 g	22.32 g	51.51 g	18.87 g	19.29 g	25.01 g	4.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.80 g	0.00 g	1.12 g	61.67 g	0.00 g	1.21 g	78.62 g	0.16 g	3.28 g	76.05 g	22.45 g	1.25 g	80.37 g	0.15 g	4.17 g	79.35 g	0.38 g	3.00 g	76.28 g	0.00 g	1.88 g
		1,7			1			1			1,7,(6)			1,7			1,(7)			1,(6)		

.

Jó étvágyat kívánunk!