Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Méz, Tej *[7]	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 búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[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: 757.44 Kcal / 3,166.10 Kj
		Fehérje 21.04 g; Zsír 20.04 g; T.Zsírsav 6.38 g; Szénhidrát 88.84 g; Cukor 24.30 g; Só 0.61 g	Fehérje 21.08 g; Zsír 12.58 g; T.Zsírsav 5.52 g; Szénhidrát 90.45 g; Cukor 11.14 g; Só 4.12 g	Fehérje 24.97 g; Zsír 21.76 g; T.Zsírsav 10.49 g; Szénhidrát 104.30 g; Cukor 10.14 g; Só 3.35 g	Fehérje 15.15 g; Zsír 16.39 g; T.Zsírsav 4.57 g; Szénhidrát 92.17 g; Cukor 13.06 g; Só 3.27 g	Fehérje 20.52 g; Zsír 7.76 g; T.Zsírsav 2.82 g; Szénhidrát 89.73 g; Cukor 11.29 g; Só 2.49 g	Fehérje 21.71 g; Zsír 23.25 g; T.Zsírsav 6.88 g; Szénhidrát 90.39 g; Cukor 12.59 g; Só 2.89 g	Fehérje 29.57 g; Zsír 25.67 g; T.Zsírsav 8.43 g; Szénhidrát 100.88 g; Cukor 12.74 g; Só 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: 188.90 Kcal / 789.60 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj
		Fehérje 3.52 g; Zsír 4.57 g; T.Zsírsav 1.76 g; Szénhidrát 24.17 g; Cukor 1.42 g; Só 0.35 g	Fehérje 3.98 g; Zsír 8.17 g; T.Zsírsav 4.33 g; Szénhidrát 17.30 g; Cukor 16.80 g; Só 0.02 g	Fehérje 5.59 g; Zsír 5.79 g; T.Zsírsav 3.13 g; Szénhidrát 22.45 g; Cukor 22.45 g; Só 0.49 g	Fehérje 7.20 g; Zsír 3.40 g; T.Zsírsav 0.69 g; Szénhidrát 32.15 g; Cukor 0.00 g; Só 0.04 g	Fehérje 1.30 g; Zsír 0.10 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 24.20 g; Cukor 0.00 g; Só 0.06 g	Fehérje 3.07 g; Zsír 8.02 g; T.Zsírsav 3.34 g; Szénhidrát 11.70 g; Cukor 11.46 g; Só 0.13 g	Fehérje 5.59 g; Zsír 5.79 g; T.Zsírsav 3.13 g; Szénhidrát 22.45 g; Cukor 22.45 g; Só 0.49 g
		1,6,11,12,(3),(7),(8)	7,(1)	7	1		1,3,7	7
	Ebéd	Sütőtökkrémleves *[1,7], Bulgur *[1], Zöldborsós sertésragu[1,9], Levesgyöngy[1,3,7]	Burgonyafőzelék *[1,7], Csirkepörkölt *[1], Gombaleves mir.tejfölös* [1,3,7,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[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], Céklasaláta, Kevert omlós natúr 50g[1,3,(7,12)]	Gombakrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Rántott sertésszelet[1,3], Zöldséges rizs *
		Energia: 870.25 Kcal / 3,637.65 Kj	Energia: 766.96 Kcal / 3,205.89 Kj	Energia: 1,235.13 Kcal / 5,162.84 Kj	Energia: 788.67 Kcal / 3,296.64 Kj	Energia: 832.89 Kcal / 3,481.48 Kj	Energia: 1,347.62 Kcal / 5,633.05 Kj	Energia: 1,268.30 Kcal / 5,301.49 Kj
		Fehérje 28.64 g; Zsír 42.41 g; T.Zsírsav 9.88 g	Fehérje 45.72 g; Zsír 33.29 g; T.Zsírsav 8.99 g	Fehérje 46.18 g; Zsír 57.60 g; T.Zsírsav 15.78 g	Fehérje 14.05 g; Zsír 41.39 g; T.Zsírsav 8.73 g	Fehérje 34.01 g; Zsír 28.73 g; T.Zsírsav 6.25 g	Fehérje 44.49 g; Zsír 60.70 g; T.Zsírsav 20.63 g	Fehérje 39.89 g; Zsír 65.31 g; T.Zsírsav 12.61 g

Jó étvágyat kívánunk!

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	97.53 g	5.39 g	2.91 g	102.44 g	0.00 g	4.14 g	138.77 g	4.50 g	3.33 g	92.78 g	2.51 g	2.78 g	112.37 g	22.81 g	3.56 g	156.39 g	29.37 g	5.60 g	128.83 g	0.20 g	6.02 g
	1,3,7,9			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,(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	Győri jó reggelt keksz(5)			Gyümölcs - Alma *			Perec Magvas[1,(6)]			Kefír [7]			Túrókrém barackos *[7]			Abonett kg			Gyümölcs - Körte *		
	Energia: 10.17 Kcal / 42.51 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.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
	0.17 g	0.34 g	0.04 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
	1.53 g	0.59 g	0.02 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
	(5)						1,(6)			7			7								
Vacsora	Félbarna kenyér [1], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Kockasajt [7]			Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Magvas rúd [1,3,7,11]			Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7]			Teljes kiőrlésű 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: 651.40 Kcal / 2,722.85 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
	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	1.88 g
	1			1,3			1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7,11			1,7			1,(6)		

.

Jó étvágyat kívánunk!