Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Gyümölcstea *, Soproni felvágott Kométa, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1]	Tej *[7], Sajtos kifli [1,7], Margarin	Citromos tea *, Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Zsemle vizes 50 gramm[1], Jégcsap retek	Tej *[7], Lekvár* (12), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Tejeskávé *[7], Vajkrém natur[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Főtt császárszalonna (1), Mustár[10, (12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Tejeskávé *[7], Bukta
		Energia: 435.93 Kcal / 1,822.19 Kj	Energia: 916.68 Kcal / 3,831.72 Kj	Energia: 381.74 Kcal / 1,595.67 Kj	Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 Kj	Energia: 721.12 Kcal / 3,014.28 Kj	Energia: 830.97 Kcal / 3,473.45 Kj	Energia: 980.86 Kcal / 4,099.99 Kj
		Fehérje 11.21 g; Zsír 16.46 g; T.Zsírsav 4.31 g	Fehérje 36.24 g; Zsír 32.50 g; T.Zsírsav 12.24 g	Fehérje 10.44 g; Zsír 12.43 g; T.Zsírsav 1.78 g	Fehérje 27.05 g; Zsír 20.03 g; T.Zsírsav 6.69 g	Fehérje 27.15 g; Zsír 22.35 g; T.Zsírsav 10.32 g	Fehérje 24.74 g; Zsír 39.13 g; T.Zsírsav 14.86 g	Fehérje 19.59 g; Zsír 52.26 g; T.Zsírsav 2.44 g
		Szénhidrát 60.62 g; Cukor 11.02 g; Só 0.29 g	Szénhidrát 111.98 g; Cukor 0.00 g; Só 3.92 g	Szénhidrát 75.43 g; Cukor 12.59 g; Só 1.43 g	Szénhidrát 117.37 g; Cukor 23.09 g; Só 3.60 g	Szénhidrát 105.25 g; Cukor 12.81 g; Só 2.06 g	Szénhidrát 95.07 g; Cukor 12.59 g; Só 4.64 g	Szénhidrát 103.87 g; Cukor 12.59 g; Só 0.40 g
		1	1,7	1,3,10,(7)	1,7,(12)	1,7,(6)	1,10,(6),(12)	7
	Tízórai	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Mandarin *	Tejszelet[1,3,7]	Kefír [7]	Gyümölcs - Narancs *	Gyümölcs - Banán*	Joghurt [7]
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 70.33 Kcal / 293.98 Kj	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 Kj	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 Kj	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	Energia: 63.00 Kcal / 263.34 Kj
		Fehérje 0.60 g; Zsír 0.60 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 1.05 g; Zsír 0.45 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 3.07 g; Zsír 8.02 g; T.Zsírsav 3.34 g	Fehérje 4.80 g; Zsír 2.25 g; T.Zsírsav 1.50 g	Fehérje 1.50 g; Zsír 0.50 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 1.30 g; Zsír 0.10 g; T.Zsírsav 0.00 g	Fehérje 4.80 g; Zsír 2.25 g; T.Zsírsav 1.80 g
		Szénhidrát 10.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 14.70 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 g	Szénhidrát 11.70 g; Cukor 11.46 g; Só 0.13 g	Szénhidrát 5.70 g; Cukor 0.00 g; Só 0.15 g	Szénhidrát 21.25 g; Cukor 18.06 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 24.20 g; Cukor 0.00 g; Só 0.06 g	Szénhidrát 6.00 g; Cukor 0.00 g; Só 0.15 g
				1,3,7	7			7
	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves *[1,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *	Magyaros gombaleves csurgatáss[1,3,(12)], Temesvári csirkeragu *[1,7], Bulgur *[1]	Brokkolikrémleves *[1,7,9], Burgonya petrezselymes *, Levesgyöngy [1,3,7], Csirkemell corn flakes bundában[1,3], Csalamádé(10,12)	Zöldséges tarhonyaleves* [1,3,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Reszelt sajt *[7], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]	Gyümölcsleves * [7], Resztelt csirkemáj, Főtt burgonya *, Káposztasaláta (10,12), Pite, almás	Paradicsomleves * [1,3,9], Hagymás törtburgonya, Csemege uborka [10], Sült sertés oldalas
		Energia: 862.14 Kcal / 3,603.75 Kj	Energia: 835.64 Kcal / 3,492.98 Kj	Energia: 625.54 Kcal / 2,614.76 Kj	Energia: 895.90 Kcal / 3,744.86 Kj	Energia: 825.27 Kcal / 3,449.63 Kj	Energia: 917.38 Kcal / 3,834.65 Kj	Energia: 1,038.70 Kcal / 4,341.77 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

Jó étvágyat kívánunk!

	35.05 g	23.39 g	4.59 g	26.46 g	33.66 g	8.90 g	39.66 g	26.87 g	5.88 g	44.54 g	30.32 g	6.59 g	46.24 g	35.83 g	11.78 g	30.57 g	27.35 g	5.96 g	24.06 g	58.65 g	16.89 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	143.00 g	29.97 g	2.53 g	109.37 g	27.03 g	4.29 g	87.98 g	0.01 g	3.84 g	109.16 g	7.43 g	5.87 g	122.96 g	12.99 g	3.77 g	139.21 g	20.02 g	5.31 g	101.75 g	38.68 g	4.40 g
	1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,4,7,9,12,(5),(6),(8),(11)			7,(10),(12)			1,3,9,10		
Uzsonna	Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcs joghurt [7]			Abonett kg			Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Sajtos pogácsa [1,3,7]			Győri jó reggelt keksz(5)		
	Energia: 153.89 Kcal / 643.26 Kj			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj			Energia: 111.07 Kcal / 464.27 Kj			Energia: 124.31 Kcal / 519.62 Kj			Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 Kj			Energia: 6.78 Kcal / 28.34 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
	3.78 g	8.64 g	2.63 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	2.43 g	1.57 g	0.25 g	2.94 g	2.04 g	0.59 g	1.20 g	2.80 g	1.20 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	0.11 g	0.23 g	0.03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.08 g	4.40 g	0.31 g	22.45 g	22.45 g	0.49 g	20.17 g	0.33 g	0.27 g	23.40 g	5.55 g	0.29 g	11.60 g	4.00 g	0.08 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g	1.02 g	0.39 g	0.01 g
	1,7,(3),(6),(12)			7						1,12,(3),(5),(6),(7),(8)			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7			(5)		
Vacsora	Tepertőkrém [10,(1,7,12)], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Csirkemellsonka Kedvenc, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Gépsonka, Margarin, Zöldpaprika, Kifli [1]			Húskrém szárnyas *[1,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom		
	Energia: 555.72 Kcal / 2,322.91 Kj			Energia: 500.82 Kcal / 2,093.43 Kj			Energia: 592.25 Kcal / 2,475.61 Kj			Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 Kj			Energia: 444.00 Kcal / 1,855.92 Kj			Energia: 439.75 Kcal / 1,838.16 Kj			Energia: 434.84 Kcal / 1,817.63 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
	17.54 g	18.29 g	6.59 g	26.42 g	26.50 g	11.10 g	21.28 g	23.16 g	6.86 g	16.72 g	17.34 g	4.50 g	6.00 g	20.00 g	8.00 g	14.52 g	17.89 g	4.72 g	21.75 g	4.80 g	0.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79.57 g	0.38 g	3.51 g	76.92 g	0.00 g	2.84 g	75.32 g	0.00 g	2.86 g	49.45 g	0.16 g	1.08 g	58.00 g	20.00 g	0.10 g	53.13 g	0.22 g	1.38 g	82.76 g	0.00 g	2.28 g
	1,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,(6)			1			1,(3),(7)			1			1,7,10,(6),(12)		

.

Jó étvágyat kívánunk!