Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Reggeli	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés, Jégcsap retek	Tej *[7], Molnárka vajtésztás[1,3,7]	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájas, Kígyóuborka	Kakaó[7], Kifli [1], Margarin, Méz	Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóuborka	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Mustár[10,(12)], Debreceni(1,6,7)	Kakaó[7], Molnárka vajtésztás[1,3,7]
		Energia: 579.32 Kcal / 2,421.56 Kj	Energia: 520.27 Kcal / 2,174.73 Kj	Energia: 541.69 Kcal / 2,264.26 Kj	Energia: 652.97 Kcal / 2,729.41 Kj	Energia: 486.76 Kcal / 2,034.66 Kj	Energia: 719.72 Kcal / 3,008.43 Kj	Energia: 576.27 Kcal / 2,408.81 Kj
		Fehérje 15.22 g; Zsír 16.27 g; T.Zsírsav 4.56 g; Szénhidrát 92.07 g; Cukor 12.76 g; Só 3.29 g	Fehérje 21.38 g; Zsír 14.48 g; T.Zsírsav 6.56 g; Szénhidrát 75.48 g; Cukor 5.40 g; Só 1.64 g	Fehérje 21.38 g; Zsír 12.28 g; T.Zsírsav 5.22 g; Szénhidrát 87.00 g; Cukor 10.99 g; Só 2.79 g	Fehérje 17.03 g; Zsír 20.18 g; T.Zsírsav 6.29 g; Szénhidrát 99.83 g; Cukor 34.29 g; Só 0.76 g	Fehérje 20.31 g; Zsír 5.07 g; T.Zsírsav 2.17 g; Szénhidrát 90.48 g; Cukor 12.59 g; Só 1.70 g	Fehérje 29.30 g; Zsír 24.73 g; T.Zsírsav 8.13 g; Szénhidrát 95.23 g; Cukor 12.59 g; Só 4.56 g	Fehérje 21.84 g; Zsír 15.02 g; T.Zsírsav 6.88 g; Szénhidrát 87.73 g; Cukor 17.39 g; Só 1.64 g
		1	1,3,7	1,(6)	1,7	1,7,(6)	1,10,(6),(7),(12)	1,3,7
	Tízórai	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Mandarin *	Tejszelet[1,3,7]	Kefír [7]	Gyümölcs - Alma *	Gyümölcs - Banán*	Gyümölcs - Narancs *
		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: 52.18 Kcal / 218.11 Kj	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 Kj	Energia: 103.54 Kcal / 432.80 Kj
		Fehérje 0.60 g; Zsír 0.60 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 10.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g	Fehérje 1.05 g; Zsír 0.45 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 14.70 g; Cukor 0.00 g; Só 0.00 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 4.80 g; Zsír 2.25 g; T.Zsírsav 1.50 g; Szénhidrát 5.70 g; Cukor 0.00 g; Só 0.15 g	Fehérje 0.60 g; Zsír 0.60 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 10.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 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 1.50 g; Zsír 0.50 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.25 g; Cukor 18.06 g; Só 0.02 g
				1,3,7	7			
	Ebéd	Mexikói csirgeragu leves*[1,7,(3,10)], Gombóc almás * [1], Szórás porcukor *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertés fasírt*, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Csirkeragu BBQ[10,(1,12)], Párolt rizs *	Daragaluska leves *[1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Főtt virsli *, Félbarna kenyér[1]	Almaleves fahéjas *[1,7], Burgonyapüré *[7], Zöldséggolyó Nádudvari*, Párolt zöldborsó mir.	Grízgaluskaleves [1,3], Budapest sertésragu *[1], Párolt rizs *, Kevert omlós natúr 50g [1,3,(7,12)]	Reszelt tésztaleves *[1,3,9,(12)], Sült hurka(1), Hagymás törtburgonya, Csemege uborka [10]
		Energia: 1,009.36 Kcal / 4,219.12 Kj	Energia: 837.00 Kcal / 3,498.66 Kj	Energia: 702.30 Kcal / 2,935.61 Kj	Energia: 744.58 Kcal / 3,112.34 Kj	Energia: 862.91 Kcal / 3,606.96 Kj	Energia: 1,176.62 Kcal / 4,918.27 Kj	Energia: 643.73 Kcal / 2,690.79 Kj
		Fehérje 39.38 g; Zsír 18.76 g; T.Zsírsav 3.58 g; Szénhidrát 185.41 g; Cukor 44.96 g; Só 2.01 g	Fehérje 18.84 g; Zsír 36.91 g; T.Zsírsav 7.38 g; Szénhidrát 106.21 g; Cukor 0.00 g; Só 2.47 g	Fehérje 44.28 g; Zsír 21.88 g; T.Zsírsav 3.15 g; Szénhidrát 112.53 g; Cukor 4.50 g; Só 2.86 g	Fehérje 51.99 g; Zsír 45.95 g; T.Zsírsav 14.24 g; Szénhidrát 111.31 g; Cukor 1.85 g; Só 3.64 g	Fehérje 29.68 g; Zsír 28.16 g; T.Zsírsav 8.06 g; Szénhidrát 129.12 g; Cukor 17.98 g; Só 1.98 g	Fehérje 38.81 g; Zsír 48.25 g; T.Zsírsav 15.77 g; Szénhidrát 147.40 g; Cukor 20.52 g; Só 2.87 g	Fehérje 23.50 g; Zsír 27.03 g; T.Zsírsav 5.75 g; Szénhidrát 75.17 g; Cukor 0.06 g; Só 4.80 g

Jó étvágyat kívánunk!

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)*	Ebéd	1,7,(3),(6),(10)	1,3,7,(6)	1,3,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7	1,3,(7),(12)	1,3,9,10,(12)
	Uzsonna	Korpovit keksz [1,6,11,12,(3,7,8)]	Gyümölcs joghurt [7]	Abonett kg	Háztartási keksz [1,12,(3,5,6,7,8)]	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]	Győri jó reggelt keksz(5)
		Energia: 135.00 Kcal / 564.30 Kj	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 Kj	Energia: 111.07 Kcal / 464.27 Kj	Energia: 124.31 Kcal / 519.62 Kj	Energia: 118.00 Kcal / 493.24 Kj	Energia: 76.77 Kcal / 320.90 Kj	Energia: 6.78 Kcal / 28.34 Kj
		Fehérje 3.01 g; Zsír 3.91 g; T.Zsírsav 1.51 g	Fehérje 5.59 g; Zsír 5.79 g; T.Zsírsav 3.13 g	Fehérje 2.43 g; Zsír 1.57 g; T.Zsírsav 0.25 g	Fehérje 2.94 g; Zsír 2.04 g; T.Zsírsav 0.59 g	Fehérje 2.33 g; Zsír 7.29 g; T.Zsírsav 2.72 g	Fehérje 1.20 g; Zsír 2.80 g; T.Zsírsav 1.20 g	Fehérje 0.11 g; Zsír 0.22 g; T.Zsírsav 0.02 g
		Szénhidrát 20.71 g; Cukor 1.21 g; Só 0.30 g	Szénhidrát 22.45 g; Cukor 22.45 g; Só 0.49 g	Szénhidrát 20.17 g; Cukor 0.33 g; Só 0.27 g	Szénhidrát 23.40 g; Cukor 5.55 g; Só 0.29 g	Szénhidrát 11.54 g; Cukor 0.00 g; Só 0.21 g	Szénhidrát 11.60 g; Cukor 4.00 g; Só 0.08 g	Szénhidrát 1.02 g; Cukor 0.39 g; Só 0.01 g
		1,6,11,12,(3),(7),(8)	7		1,12,(3),(5),(6),(7),(8)	1,7,(3),(6),(12)	1,12,(5),(6),(8),(11)	(5)
	Vacsora	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Félbarna kenyér [1], Margarin, Diákcsemege, Sárgarépa	Kifli [1], Kockasajt [7]	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt [7], Kifli [1]	Margarin, Félbarna kenyér[1], Zala felvágott	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom
		Energia: 236.00 Kcal / 986.48 Kj	Energia: 680.44 Kcal / 2,844.24 Kj	Energia: 380.50 Kcal / 1,590.49 Kj	Energia: 512.05 Kcal / 2,140.37 Kj	Energia: 426.11 Kcal / 1,781.14 Kj	Energia: 613.04 Kcal / 2,562.51 Kj	Energia: 510.76 Kcal / 2,134.98 Kj
		Fehérje 4.66 g; Zsír 14.58 g; T.Zsírsav 5.44 g	Fehérje 19.17 g; Zsír 25.33 g; T.Zsírsav 5.29 g	Fehérje 14.68 g; Zsír 12.00 g; T.Zsírsav 6.14 g	Fehérje 16.04 g; Zsír 16.16 g; T.Zsírsav 4.29 g	Fehérje 13.59 g; Zsír 7.79 g; T.Zsírsav 3.33 g	Fehérje 20.98 g; Zsír 23.46 g; T.Zsírsav 7.16 g	Fehérje 15.86 g; Zsír 16.10 g; T.Zsírsav 4.29 g
		Szénhidrát 23.08 g; Cukor 0.00 g; Só 0.42 g	Szénhidrát 81.77 g; Cukor 0.15 g; Só 3.34 g	Szénhidrát 52.80 g; Cukor 0.00 g; Só 1.12 g	Szénhidrát 76.36 g; Cukor 0.31 g; Só 1.95 g	Szénhidrát 74.45 g; Cukor 22.45 g; Só 0.71 g	Szénhidrát 78.77 g; Cukor 0.15 g; Só 4.20 g	Szénhidrát 76.36 g; Cukor 0.01 g; Só 1.94 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,7	1,(6)	1,7	1	1,(6)

.

Jó étvágyat kívánunk!
2026.10.29. 12:22:05 | OB - Ebéd