

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00103) Diab 20-40-15 gCH	Tízórai	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Kenőmájás(6), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Kifli, Joghurt[7]	Margarin, Korpás kifli [1,7], Piros retek, Cukrozatlan mandulatej	Cukrozatlan mandulatej, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Sárgabarack lekvár, diabetikus[12,15, (1)]
		Energia: 192.42 Kcal / 804.32 KJ	Energia: 153.53 Kcal / 641.76 KJ	Energia: 193.56 Kcal / 809.08 KJ	Energia: 129.98 Kcal / 543.32 KJ	Energia: 207.04 Kcal / 865.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.13 g 7.08 g 2.73 g	8.91 g 2.37 g 1.31 g	7.29 g 6.03 g 1.17 g	3.95 g 4.83 g 1.28 g	4.53 g 4.04 g 1.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	25.36 g 0.14 g 1.09 g	23.05 g 8.80 g 0.22 g	26.31 g 0.41 g 1.17 g	16.21 g 1.91 g 0.56 g	37.56 g 9.47 g 0.91 g
		1,15,(6)	7	1,7	1,12,15	
		Zöldségleves[1,3,9], Karfiolfőzelék[1,7], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt cukormentesen [1,12,15]	Rizi-bizi, Zöldségleves [1,3,9], Sült sertéskaraj szelet	Reszelttészta leves* [1,3,9], Fejtett babfőzelék* [1,7], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]
		Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ	Energia: 383.44 Kcal / 1,602.78 KJ	Energia: 417.14 Kcal / 1,743.65 KJ	Energia: 408.06 Kcal / 1,705.69 KJ	Energia: 535.26 Kcal / 2,237.39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.99 g 17.90 g 4.30 g	16.25 g 13.68 g 2.61 g	26.61 g 15.88 g 3.79 g	18.43 g 17.49 g 5.50 g	21.79 g 26.92 g 9.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37.21 g 5.66 g 2.91 g	47.84 g 3.02 g 1.64 g	40.19 g 0.47 g 2.73 g	43.65 g 0.76 g 2.07 g	49.50 g 3.61 g 2.63 g
		1,3,7,9	1,3,9,12,15	1,3,9	1,3,7,9,(10)	1,3,7,9
	Uzsonna	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea édesítőszerrel[15], Kolbászkrem[7,(6,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1]
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 151.96 Kcal / 635.19 KJ	Energia: 115.45 Kcal / 482.58 KJ	Energia: 138.75 Kcal / 579.98 KJ	Energia: 88.50 Kcal / 369.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.08 g 16.37 g 4.47 g	6.26 g 8.01 g 2.67 g	6.68 g 3.93 g 1.02 g	5.48 g 6.94 g 3.11 g	2.00 g 1.90 g 0.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		16.86 g 0.00 g 0.99 g	12.99 g 0.10 g 1.06 g	12.86 g 0.50 g 0.73 g	12.98 g 0.30 g 0.91 g	15.00 g 0.00 g 0.43 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,7,(6),(12)	1,15	1,3,4,7,10,15,(6)	1,7,15,(6),(10)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.63 g3.68 g0.74 g	7.12 g5.66 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.39 g	44.46 g20.86 g0.40 g	43.38 g19.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rizi-bizi, Sült sertéskaraj szelet	Fejttett babfőzelék TejM [1], Reszeltészta leves, civita kiskockával[9], Burgonyás kenyér[1], Kométa virsli(10)	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.
		Energia: 489.77 Kcal / 2,047.24 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 431.30 Kcal / 1,802.83 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.98 g19.21 g3.78 g	22.64 g19.31 g3.35 g	28.17 g16.48 g3.90 g	16.42 g17.18 g4.08 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.67 g1.55 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	87.09 g21.93 g2.01 g	51.92 g0.37 g4.42 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,9	1,3,9,(12)	1	1,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrem(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 189.90 Kcal / 793.78 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	8.43 g8.41 g2.77 g	6.94 g3.66 g0.87 g	7.38 g9.48 g3.14 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.28 g7.13 g1.03 g	31.65 g7.13 g1.37 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1,4,(6)	1,(6),(10)	1



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Gyümölcstea, Kenőmájás (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Alpro kókuszgurt gyümölcsös, Zsemle[1]	Margarin, Piros retek, Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1]	Karamell rizsital, Allergénmentes kalács	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin, Méz
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 KJ	Energia: 346.57 Kcal / 1,448.66 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ	Energia: 228.56 Kcal / 955.38 KJ	Energia: 229.88 Kcal / 960.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.13 g7.08 g2.73 g	10.63 g3.68 g0.74 g	7.12 g5.66 g1.24 g	2.95 g4.13 g1.23 g	4.50 g3.81 g1.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.33 g7.14 g1.09 g	42.93 g11.85 g1.09 g	32.62 g0.08 g1.39 g	44.46 g20.86 g0.40 g	43.38 g19.25 g0.82 g
		1,(6)	1	1		1
	Ebéd	Karfiolfőzelék tejfehérjementesen[1], Zöldségleves[1,3,9], Sertéspörkölt, Félbarna kenyér[1]	Sertésragu leves eperlevéllel[1,3,9], Darás metélt[1], Sárgabaracklekvár(12), Porcukor(1)	Trópusi gyümölcsleves tejfehérjementesen[1], Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi	Fejlesztett babfőzelék TejM [1], Reszelttészta leves* [1,3,9], Burgonyás kenyér [1], Kométa virsli(10)	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tejm.
		Energia: 501.14 Kcal / 2,094.77 KJ	Energia: 676.21 Kcal / 2,826.56 KJ	Energia: 915.93 Kcal / 3,828.59 KJ	Energia: 418.30 Kcal / 1,748.49 KJ	Energia: 655.10 Kcal / 2,738.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.37 g19.27 g3.80 g	22.64 g19.31 g3.35 g	27.77 g42.15 g6.25 g	16.60 g16.77 g4.06 g	22.07 g28.32 g10.20 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.95 g1.67 g3.67 g	101.11 g19.53 g2.26 g	104.14 g21.95 g2.07 g	49.53 g0.40 g3.89 g	75.30 g3.83 g5.66 g
		1,3,9	1,3,9,(12)	1,3	1,3,9,(10)	1,9
	Uzsonna	Cukrozatlan mandulatej, Zsemle[1], Margarin	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégsaláta	Gyümölcstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Kolbászkrém(6,10), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Sós pereg[1], Cukrozatlan mandulatej
		Energia: 203.27 Kcal / 849.67 KJ	Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ	Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ	Energia: 206.19 Kcal / 861.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.16 g5.58 g1.24 g	8.43 g8.41 g2.77 g	10.38 g3.44 g0.38 g	7.38 g9.48 g3.14 g	5.00 g6.00 g2.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.86 g0.08 g1.27 g	31.96 g7.10 g1.41 g	31.89 g7.36 g1.14 g	31.65 g7.13 g1.37 g	30.00 g0.00 g1.15 g
		1	1	1,3,4,10,(6)	1,(6),(10)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.