



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - A							
	Csontleves gazdagon +	Pirított tészta leves +	Paradicsom leves	Brokkoli krémleves +	Frankfurti leves+	Zöldséges burgonya leves +	Fahéjas alma leves +
Tápanyag jellemzők	En: 105,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,2 g Fe: 3,5 g Sz: 14,1 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 148,9 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 20,6 g Cu: 0,6 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	betűtésztaival + En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: 276,2 kcal Zs: 17,3 g Tz: 0,7 g Fe: 11,2 g Sz: 18,4 g Cu: 5,7 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 146,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 0,7 g Fe: 3,0 g Sz: 18,7 g Cu: 0,3 g So: 2,4 g Hs: 1,9 g	En: 283,7 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,9 g Fe: 2,8 g Sz: 58,4 g Cu: 40,1 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	tejféle, glutén	tejféle, mustár, zeller	tejféle, glutén
	Bolognai +	Rakott káposzta +	Sült csirkecomb +	Levesgyöngy +	Mákos metélt+	Tükörtojás +	Zúza pörkölt +
Tápanyag jellemzők	En: 337,2 kcal Zs: 24,1 g Tz: 1,0 g Fe: 15,8 g Sz: 11,7 g Cu: 5,5 g So: 2,6 g Hs: 1,9 g	En: 607,8 kcal Zs: 36,0 g Tz: 1,4 g Fe: 22,1 g Sz: 46,1 g Cu: 0,3 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 251,0 kcal Zs: 17,9 g Tz: 4,2 g Fe: 20,6 g Sz: 1,7 g Cu: 0,9 g So: 2,7 g Hs: 1,4 g	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 770,2 kcal Zs: 29,1 g Tz: 3,6 g Fe: 21,2 g Sz: 108,8 g Cu: 30,2 g So: 4,0 g Hs: 3,9 g	En: 85,5 kcal Zs: 6,5 g Tz: - Fe: 5,7 g Sz: 0,3 g Cu: - So: 0,1 g Hs: -	En: 200,8 kcal Zs: 10,9 g Tz: 1,7 g Fe: 22,7 g Sz: 2,9 g Cu: 0,6 g So: 2,0 g Hs: 1,9 g
Allergének	glutén	tejféle	glutén, tojás, zeller		glutén, tojás	tojás	
	Spagetti+	Kenyér félbarna E+	Petrezselymes burgonya +	Zöldséges, húsos rakott penne +	Kenyér félbarna E+	Parajmártás +	Párolt rizs +
Tápanyag jellemzők	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 602,3 kcal Zs: 18,2 g Tz: 4,2 g Fe: 40,6 g Sz: 75,1 g Cu: 2,9 g So: 1,9 g Hs: 1,6 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 267,6 kcal Zs: 14,1 g Tz: 2,9 g Fe: 7,6 g Sz: 27,1 g Cu: 2,0 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g
Allergének	glutén, tojás	glutén, szója		glutén, tejféle, zeller	glutén, szója	tejféle, glutén	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller
	Sajt korona +		Vitamin saláta +	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+
Tápanyag jellemzők	En: 88,6 kcal Zs: 6,5 g Tz: 4,3 g Fe: 7,4 g Sz: 0,3 g Cu: 0,3 g So: 0,5 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,3 g Tz: - Fe: 2,9 g Sz: 28,8 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -
Allergének	tejféle		zeller	glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója
	Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+				
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -				
Allergének	glutén, szója		glutén, szója				
Ebéd - B							
	Csontleves gazdagon +	Pirított tészta leves +	Paradicsom leves	Brokkoli krémleves +	Frankfurti leves+		
Tápanyag jellemzők	En: 105,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 0,2 g Fe: 3,5 g Sz: 14,1 g Cu: 0,1 g So: 1,6 g Hs: 1,4 g	En: 148,9 kcal Zs: 5,0 g Tz: 0,7 g Fe: 4,5 g Sz: 20,6 g Cu: 0,6 g So: 2,8 g Hs: 1,9 g	betűtésztaival + En: 260,6 kcal Zs: 6,1 g Tz: 0,9 g Fe: 3,5 g Sz: 46,8 g Cu: 37,5 g So: 0,5 g Hs: 0,5 g	En: 137,4 kcal Zs: 6,8 g Tz: 2,4 g Fe: 6,2 g Sz: 12,5 g Cu: 2,2 g So: 1,8 g Hs: 1,2 g	En: 276,2 kcal Zs: 17,3 g Tz: 0,7 g Fe: 11,2 g Sz: 18,4 g Cu: 5,7 g So: 1,9 g Hs: 1,9 g		
Allergének	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	glutén	tojás, tejféle, zeller, glutén	tejféle, glutén		



ÉTLAP
2026. 17. hét (2026.04.20. - 2026.04.26.)
Idősek
Korcsoport: 70 év felett

2026.03.24. 15:52
3. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						
Rántott csirkemellfilé+	Tejfölös sertés tokány+	Hagymás sültcsirkemáj +	Levesgyöngy +	Tejbedara +		
Tápanyag jellemzők En: 282,9 kcal Zs: 5,6 g Tz: 0,3 g Fe: 27,8 g Sz: 31,0 g Cu: 0,1 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 338,0 kcal Zs: 27,1 g Tz: 0,7 g Fe: 16,2 g Sz: 5,1 g Cu: 0,1 g So: 2,1 g Hs: 1,7 g	En: 349,4 kcal Zs: 23,8 g Tz: 3,4 g Fe: 32,5 g Sz: 2,5 g Cu: 0,2 g So: 2,3 g Hs: 1,9 g	En: 27,1 kcal Zs: 1,7 g Tz: 0,8 g Fe: 0,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,0 g So: 0,0 g Hs: -	En: 563,8 kcal Zs: 12,8 g Tz: 0,3 g Fe: 19,7 g Sz: 89,8 g Cu: 52,7 g So: 2,2 g Hs: 2,2 g		
Allergének tojás, glutén	tejféle, zeller, glutén			tejféle, glutén		
Petrezselymes burgonya +	Szarvacska tészta +	Párolt rizs +	Sajtos halfilé +	Kakaó szórát +		
Tápanyag jellemzők En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 366,6 kcal Zs: 2,0 g Tz: 0,3 g Fe: 14,0 g Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g So: 1,1 g Hs: 1,0 g	En: 586,1 kcal Zs: 18,9 g Tz: 2,6 g Fe: 10,0 g Sz: 93,8 g Cu: 0,1 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 314,3 kcal Zs: 18,2 g Tz: 3,7 g Fe: 29,4 g Sz: 0,9 g Cu: 0,2 g So: 2,5 g Hs: 1,9 g	En: 75,8 kcal Zs: 0,7 g Tz: 0,3 g Fe: 0,8 g Sz: 16,0 g Cu: 15,6 g So: 0,0 g Hs: -		
Allergének	glutén, tojás	glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller	hal, tejféle	glutén		
Alma befőtt +	Kenyér félbarna E+	Káposzta saláta +	Burgonyapüré +	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők En: 58,0 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 0,3 g Sz: 12,6 g Cu: 10,1 g So: 0,1 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 62,7 kcal Zs: 0,1 g Tz: - Fe: 1,1 g Sz: 14,0 g Cu: 9,8 g So: - Hs: -	En: 444,2 kcal Zs: 15,4 g Tz: 5,9 g Fe: 10,3 g Sz: 64,3 g Cu: 4,3 g So: 0,6 g Hs: 0,5 g	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		
Allergének	glutén, szója		tejféle	glutén, szója		
Kenyér félbarna E+		Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+			
Tápanyag jellemzők En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -		En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -			
Allergének glutén, szója		glutén, szója	glutén, szója			

Uzsonna - A

Alma +	Babapiskóta +	Kockasajt +	Háztartási keksz +	Alma +	Kalács (tízórai)+	Túró rudi +
Tápanyag jellemzők En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 70,2 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 1,3 g Sz: 14,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	En: 80,6 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,6 g Fe: 1,7 g Sz: 15,3 g Cu: 3,7 g So: 0,2 g Hs: -	En: 46,6 kcal Zs: 0,6 g Tz: - Fe: 0,6 g Sz: 10,5 g Cu: - So: 0,0 g Hs: -	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: -	En: 107,4 kcal Zs: 5,4 g Tz: 5,4 g Fe: 3,0 g Sz: 11,7 g Cu: 11,0 g So: 0,0 g Hs: -
Allergének	glutén, tojás	tejféle	diófélék, földimogyoró, glutén, tejféle, tojás		glutén, tejféle, tojás	tejféle
		Kifli +				
Tápanyag jellemzők		En: 138,4 kcal Zs: 1,3 g Tz: 0,7 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 1,1 g So: 0,6 g Hs: -				
Allergének		glutén, tejféle				

Hétfő				Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat		Vasárnap								
Vacsora - A																						
Sonkakrém (sertés)+				Lapcsánka +		Felvágott bécsi +		Barbecue csirkeszárny +		Disznósajt +		Szalámikrém (diákcsem.) +		Poharas tej +								
Tápanyag jellemzők	En:	113,4 kcal	Zs: 11,3 g	En:	266,1 kcal	Zs: 4,5 g	En:	109,4 kcal	Zs: 9,9 g	En:	374,7 kcal	Zs: 28,0 g	En:	271,6 kcal	Zs: 22,3 g	En:	195,8 kcal	Zs: 19,6 g	En:	88,0 kcal	Zs: 3,0 g	
	Tz:	5,3 g	Fe: 3,0 g	Tz:	0,1 g	Fe: 9,0 g	Tz:	4,0 g	Fe: 4,6 g	Tz:	6,1 g	Fe: 23,6 g	Tz:	9,0 g	Fe: 16,9 g	Tz:	8,7 g	Fe: 5,0 g	Tz:	2,0 g	Fe: 5,8 g	
	Sz:	0,5 g	Cu: 0,2 g	Sz:	45,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	0,6 g	Cu: 0,1 g	Sz:	6,6 g	Cu: 2,5 g	Sz:	0,8 g	Cu: 0,3 g	Sz:	0,2 g	Cu: 0,1 g	Sz:	9,2 g	Cu: 9,2 g	
	So:	0,6 g	Hs: -	So:	0,1 g	Hs: -	So:	0,8 g	Hs: -	So:	3,9 g	Hs: 1,4 g	So:	2,7 g	Hs: -	So:	0,4 g	Hs: -	So:	0,3 g	Hs: -	
Allergének	tejfőle, szója			tojás, glutén		szója, tejfőle		glutén, tojás, zeller, mustár, szója, tejfőle				tejfőle		tejfőle								
mini vaj				Fokhagymás tejföl +		Margarin +		Rizi-bizi +		Kenyér félbarna R,V+		Kenyér félbarna R,V+		Sajtos csiga (f)+								
Tápanyag jellemzők	En:	147,8 kcal	Zs: 16,3 g	En:	73,8 kcal	Zs: 6,0 g	En:	111,6 kcal	Zs: 12,6 g	En:	583,0 kcal	Zs: 19,0 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g	En:	403,3 kcal	Zs: 22,9 g	
	Tz:	10,8 g	Fe: 0,1 g	Tz:	-	Fe: 1,9 g	Tz:	5,9 g	Fe: 0,1 g	Tz:	2,5 g	Fe: 13,3 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g	Tz:	8,7 g	Fe: 9,6 g	
	Sz:	0,1 g	Cu: -	Sz:	2,4 g	Cu: 0,0 g	Sz:	0,1 g	Cu: 0,1 g	Sz:	89,8 g	Cu: 0,1 g	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g	Sz:	39,8 g	Cu: 1,1 g	
	So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -	So:	0,0 g	Hs: -	So:	1,4 g	Hs: 1,2 g	So:	1,3 g	Hs: -	So:	1,3 g	Hs: -	So:	2,8 g	Hs: -	
Allergének	tejfőle			tejfőle		tejfőle		zeller		glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója		glutén, szója		glutén, tejfőle		
Kenyér félbarna R,V+						Kenyér félbarna R,V+				Retek hónapos +		Zöldpaprika kg +										
Tápanyag jellemzők	En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g			En:	260,8 kcal	Zs: 0,8 g			En:	4,5 kcal	Zs: 0,0 g	En:	8,0 kcal	Zs: 0,1 g						
	Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g			Tz:	0,3 g	Fe: 8,0 g			Tz:	-	Fe: 0,4 g	Tz:	-	Fe: 0,5 g						
	Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g			Sz:	53,0 g	Cu: 0,2 g			Sz:	0,7 g	Cu: -	Sz:	1,2 g	Cu: -						
	So:	1,3 g	Hs: -			So:	1,3 g	Hs: -			So:	-	Hs: -	So:	-	Hs: -						
Allergének	glutén, szója					glutén, szója																
SEnergia-A		2447,53kcal		1934,57kcal		2549,57kcal		2586,05kcal		2546,71kcal		1576,05kcal		2572,34kcal								
SEnergia-B		907,88kcal		983,9kcal		1389,18kcal		1053,49kcal		1046,2kcal		0kcal		0kcal								

Jelmagyarázat: En - Energia, Fe - Fehérje, Zs - Zsír, Sz - Szénhidrát, Cu - Cukor, Tz - Tellített zsírsav, So - Összes só, Hs - Hozzáadott só