

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	





Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys CSIRKEMELL GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)		1		1,4,10,(12)



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
	1	1	1,4	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	1,10,(12)	1				(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
	1	1		1		



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ			Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.72 g	20.71 g	6.04 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	5.93 g	7.66 g	1.50 g	6.40 g	11.47 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.91 g	21.06 g	8.10 g	1.05 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	22.30 g	8.24 g	1.39 g	13.90 g	1.14 g	1.01 g
		(10)														
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM			Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma		
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ			Energia: 500.08 Kcal / 2,090.33 KJ			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ			Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.95 g	21.99 g	3.56 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	25.38 g	21.82 g	3.31 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	37.09 g	47.68 g	11.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.34 g	7.97 g	3.71 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	56.67 g	6.65 g	4.13 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	112.00 g	13.90 g	3.78 g
		(10),(12)			(12)			(12)								
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Gluténmentes kenyér , Tonharpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.11 g	17.11 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
														4,10,(12)		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	7	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetét*[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]			Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys CSIRKEMELL GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.84 g	11.00 g	1.28 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.44 g	2.75 g	1.96 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1,(12)			1			1			1,4,10,(12)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.49 g14.69 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.84 g0.75 g1.41 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves[1], Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys CSIRKEMELL GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv42.59 g25.24 g9.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv25.83 g30.34 g8.47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó74.94 g3.23 g2.70 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó84.47 g4.56 g3.82 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1,7	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.20 g3.78 g1.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó45.13 g27.58 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	7	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	5.47 g12.43 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	13.87 g1.14 g1.39 g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves GM*, Sárgarépas rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys CSIRKEMELL GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 635.30 Kcal / 2,655.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.39 g12.05 g1.40 g	28.04 g43.12 g10.70 g	21.88 g25.56 g5.70 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.14 g7.76 g2.00 g	88.30 g17.51 g3.70 g	70.21 g1.97 g3.59 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	3.12 g2.68 g0.33 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	50.32 g24.98 g0.03 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)				4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Currys CSIRKEMELL GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.58 g27.19 g6.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó77.20 g1.28 g3.78 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek										
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1	1	1,4	1	1										
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs										
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)												
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya										
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1	1	1	1											



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	4					
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	10,(12)(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	2.61 g1.79 g0.32 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	34.21 g11.99 g0.01 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétó, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszósztétó, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika										
		Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 152.97 Kcal / 639.41 KJ	Energia: 245.23 Kcal / 1,025.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	20.30 g	5.99 g	7.65 g	12.06 g	3.22 g	7.73 g	11.73 g	3.26 g	7.26 g	7.22 g	1.44 g	11.83 g	14.98 g	6.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.48 g	1.27 g	1.90 g	17.48 g	1.18 g	1.06 g	17.92 g	2.18 g	1.01 g	14.83 g	1.11 g	1.31 g	15.76 g	0.72 g	1.43 g	
	1	1,(10)		1	1		1	1,7								
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne 40 CH[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves* [1,3], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur 40 CH[1]										
		Energia: 384.40 Kcal / 1,606.79 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 503.33 Kcal / 2,103.92 KJ	Energia: 666.45 Kcal / 2,785.76 KJ	Energia: 662.77 Kcal / 2,770.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.63 g	15.70 g	2.36 g	26.60 g	14.62 g	2.32 g	30.98 g	23.38 g	5.07 g	42.20 g	37.14 g	10.20 g	25.43 g	46.59 g	11.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.59 g	2.19 g	2.58 g	43.71 g	3.44 g	3.16 g	41.39 g	3.77 g	4.42 g	42.04 g	1.86 g	3.03 g	41.06 g	3.97 g	1.62 g	
	1,(10),(12)	1,3,7		(12)	1											
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Pritamin paprika	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]										
Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ		Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 181.20 Kcal / 757.42 KJ	Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
3.66 g		12.54 g	2.26 g	5.52 g	24.29 g	1.16 g	3.65 g	6.57 g	1.18 g	10.02 g	7.94 g	1.73 g	12.58 g	12.91 g	2.92 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17.19 g	0.64 g	0.45 g	17.36 g	1.27 g	1.24 g	15.37 g	0.42 g	0.47 g	17.54 g	1.42 g	0.42 g	18.73 g	0.85 g	0.91 g		
1	1		1	1		1,4,10,(12)										

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)			7	4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)			(10),(12)	7,(1),(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
					7	

(00053) Olajos
mag mentes

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai		Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
	1	1,10,(12)		1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	1	1		7	1	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka		
		Energia: 250.51 Kcal / 1,047.13 Kj			Energia: 223.45 Kcal / 934.02 Kj			Energia: 208.20 Kcal / 870.28 Kj			Energia: 237.84 Kcal / 994.17 Kj			Energia: 196.58 Kcal / 821.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.83 g	16.20 g	4.56 g	20.64 g	7.71 g	2.39 g	8.24 g	12.53 g	3.33 g	10.34 g	14.72 g	5.98 g	4.21 g	12.89 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.26 g	0.77 g	1.56 g	17.49 g	1.18 g	0.65 g	15.66 g	0.24 g	1.45 g	16.04 g	1.72 g	1.22 g	16.31 g	0.03 g	0.77 g
		1			1,10,(12)			1			1,7			1,4		
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Natúr sertésszelet, Tk. kenyér (40)[1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH			Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka			Karábékremleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsirkék, Zöldséges rizs 40 CH(10,12)		
		Energia: 454.51 Kcal / 1,899.85 Kj			Energia: 449.45 Kcal / 1,878.70 Kj			Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 Kj			Energia: 391.35 Kcal / 1,635.84 Kj			Energia: 515.14 Kcal / 2,153.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32.28 g	17.35 g	2.03 g	29.28 g	20.01 g	4.91 g	28.96 g	24.03 g	4.30 g	26.42 g	13.26 g	2.51 g	22.98 g	29.98 g	9.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.33 g	2.31 g	3.51 g	40.72 g	6.73 g	2.43 g	43.27 g	2.66 g	3.14 g	43.69 g	3.09 g	6.24 g	41.70 g	1.40 g	3.87 g
		1,10,(12)			1,7			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Pritamin paprika			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Zöldpaprika		
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 Kj			Energia: 185.21 Kcal / 774.18 Kj			Energia: 202.24 Kcal / 845.36 Kj			Energia: 138.43 Kcal / 578.64 Kj			Energia: 139.72 Kcal / 584.03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.90 g	6.30 g	1.10 g	10.56 g	8.66 g	1.88 g	8.22 g	11.09 g	2.70 g	4.00 g	6.53 g	1.15 g	7.35 g	12.05 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.32 g	0.45 g	0.42 g	16.33 g	0.22 g	0.75 g	17.45 g	1.27 g	0.67 g	15.87 g	0.13 g	0.50 g	16.51 g	0.24 g	1.05 g
		1			1			1			1			1,(10)		

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
	1	1	1	1,10,(12)	1,(10)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1,(12)	1	1,4,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	9.76 g14.95 g6.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	14.32 g1.65 g1.31 g
	Ebéd	10,(12)				7
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]	Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.14 g26.29 g10.09 g	28.04 g43.12 g10.70 g	22.39 g25.85 g5.74 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.64 g8.24 g2.75 g	88.30 g17.51 g3.70 g	74.51 g2.27 g3.70 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	7				(12)
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	9.20 g3.78 g1.72 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	45.13 g27.58 g0.30 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)				4,10,(12)
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.49 g14.69 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.84 g0.75 g1.41 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1], Paradicsomleves[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv42.59 g25.24 g9.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.91 g30.22 g8.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó74.94 g3.23 g2.70 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó79.79 g4.56 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1,7	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.20 g3.78 g1.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó45.13 g27.58 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	7	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 203.83 Kcal / 852.01 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 213.94 Kcal / 894.27 KJ	Energia: 239.47 Kcal / 1,000.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	8.58 g11.10 g2.70 g	7.73 g11.73 g3.26 g	8.39 g12.41 g3.62 g	11.38 g14.53 g6.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	17.51 g1.18 g0.68 g	17.92 g2.18 g1.01 g	18.59 g0.99 g1.36 g	15.79 g0.75 g1.30 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 40 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur 40 CH [1]	Kapros káposztafőzelék 40 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Tk. kenyér (40)[1], Sült debreceni	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 321.13 Kcal / 1,342.32 KJ	Energia: 568.06 Kcal / 2,374.49 KJ	Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ	Energia: 469.22 Kcal / 1,961.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.07 g7.74 g0.89 g	26.09 g34.29 g9.71 g	14.67 g26.89 g7.29 g	30.96 g5.46 g0.76 g	17.83 g26.26 g7.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.31 g2.04 g1.15 g	44.53 g2.27 g2.92 g	42.41 g3.71 g3.04 g	44.05 g2.47 g2.51 g	43.54 g2.40 g1.73 g
		1	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege szalámi, Pritamin paprika	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 248.92 Kcal / 1,040.49 KJ	Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ	Energia: 175.45 Kcal / 733.38 KJ	Energia: 291.35 Kcal / 1,217.84 KJ	Energia: 241.46 Kcal / 1,009.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.75 g18.78 g3.39 g	5.52 g24.29 g1.16 g	4.23 g9.70 g1.71 g	9.60 g20.33 g5.99 g	12.58 g12.91 g2.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.38 g0.47 g0.30 g	17.36 g1.27 g1.24 g	18.22 g0.97 g0.85 g	17.45 g1.27 g1.72 g	18.73 g0.85 g0.91 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.48 g8.58 g1.10 g
		4			7	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréahagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)			7(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	5.65 g2.33 g1.01 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	31.62 g13.29 g0.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-kréMLEVES GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00219) Diab. (T: 15, E: 40, U: 15)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 270.75 Kcal / 1,131.74 KJ	Energia: 208.26 Kcal / 870.53 KJ	Energia: 193.11 Kcal / 807.20 KJ	Energia: 186.71 Kcal / 780.45 KJ	Energia: 246.16 Kcal / 1,028.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.75 g18.86 g5.88 g	8.36 g12.50 g3.32 g	4.11 g12.89 g2.34 g	10.56 g8.72 g1.88 g	11.96 g14.96 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g0.70 g	15.52 g0.77 g1.12 g	15.44 g0.97 g0.38 g	16.57 g0.24 g1.05 g	15.95 g1.63 g1.07 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Kölesleves GM, Főtt virsli, Kelkáposztafőzelék 40 CH* [1], Tk. kenyér (40)[1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs 40 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Pusztapörkölt 40 CH, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 428.50 Kcal / 1,791.13 KJ	Energia: 577.34 Kcal / 2,413.28 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ	Energia: 333.76 Kcal / 1,395.12 KJ	Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.66 g19.51 g3.75 g	31.39 g30.69 g6.98 g	33.35 g13.27 g1.67 g	18.08 g9.99 g2.74 g	28.32 g14.89 g2.48 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.10 g3.17 g3.14 g	43.03 g2.32 g3.76 g	43.12 g2.23 g2.23 g	44.32 g2.60 g4.95 g	43.00 g1.96 g3.12 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 153.66 Kcal / 642.30 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ	Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	7.14 g7.19 g1.43 g	10.08 g7.94 g1.72 g	3.65 g6.57 g1.18 g	7.29 g11.99 g3.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	15.17 g0.22 g1.35 g	16.63 g0.39 g0.42 g	15.37 g0.42 g0.47 g	16.12 g0.01 g1.06 g
		1	1	1	1	1,(10)

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 931.80 Kcal / 3,894.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	32.70 g50.78 g12.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	93.84 g14.68 g2.25 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-kréMLEVES GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalmájpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00340) Tojás, fruktóz	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsikok GM, TM *, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tökfőzelék CM[1,7]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 Kj	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 Kj	Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 Kj	Energia: 812.96 Kcal / 3,398.17 Kj	Energia: 943.09 Kcal / 3,942.12 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	29.78 g17.19 g2.62 g	31.21 g17.08 g4.28 g	45.49 g40.08 g10.54 g	39.78 g47.32 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	74.49 g3.55 g3.75 g	67.52 g6.05 g4.72 g	68.12 g2.90 g2.41 g	98.03 g3.09 g4.17 g
		1,(10),(12)	1,7	(12)	1	
	Uzsonna		Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott			
		Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		g g g	6.37 g24.41 g1.17 g	g g g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		g g g	21.24 g1.27 g1.33 g	g g g	g g g	g g g
		1	1	1	1	1



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Kukoricafőzelék GM, TM*, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 632.94 Kcal / 2,645.69 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 694.37 Kcal / 2,902.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	35.19 g22.43 g4.43 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	26.70 g31.55 g9.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	85.73 g14.27 g2.90 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	77.89 g12.61 g4.62 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)		7		4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)		(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	7	1	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldbabfőzelék TM*[1]			Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs			Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12)		
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 Kj			Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 Kj			Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 Kj			Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 Kj			Energia: 741.77 Kcal / 3,100.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.88 g	18.76 g	2.16 g	32.47 g	20.28 g	4.06 g	33.37 g	24.57 g	4.38 g	29.67 g	15.01 g	2.72 g	32.55 g	34.43 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.19 g	2.71 g	3.73 g	56.34 g	7.84 g	2.88 g	85.55 g	2.73 g	3.19 g	69.69 g	4.13 g	5.47 g	77.97 g	1.73 g	5.40 g
1,10,(12)			1			(10),(12)			9,(10),(12)			(10),(12)				



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 427.34 Kcal / 1,786.28 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	13.29 g27.66 g6.69 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	40.81 g3.99 g3.45 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1		1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	9.76 g14.95 g6.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	14.32 g1.65 g1.31 g
	Ebéd	10,(12)				7
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]	Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.14 g26.29 g10.09 g	28.04 g43.12 g10.70 g	22.39 g25.85 g5.74 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.64 g8.24 g2.75 g	88.30 g17.51 g3.70 g	74.51 g2.27 g3.70 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	7				(12)
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	9.20 g3.78 g1.72 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	45.13 g27.58 g0.30 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)				4,10,(12)
		7				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.49 g14.69 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.84 g0.75 g1.41 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1], Paradicsomleves[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 688.08 Kcal / 2,876.17 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv42.59 g25.24 g9.98 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.91 g30.22 g8.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó74.94 g3.23 g2.70 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó79.79 g4.56 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1,7	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.20 g3.78 g1.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó45.13 g27.58 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	7	1,4,10,(12)	

(00340) Tojás,
fruktóz

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd			Parajos csirkés penne [1,7], Kertészleves GM*			Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs		
			Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 Kj			Energia: 761.37 Kcal / 3,182.53 Kj			Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 Kj			Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			42.59 g	25.24 g	9.98 g	32.94 g	35.06 g	9.85 g	16.99 g	28.15 g	6.72 g	34.07 g	8.83 g	1.17 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			74.94 g	3.23 g	2.70 g	87.07 g	3.04 g	3.36 g	59.56 g	3.99 g	3.84 g	69.98 g	3.88 g	2.57 g
1,7			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
Uzsonna						Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott								
			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			g	g	g	6.37 g	24.41 g	1.17 g	g	g	g	g	g	g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			g	g	g	21.24 g	1.27 g	1.33 g	g	g	g	g	g	g
1			1			1			1,10,(12)			1,(10)		



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcscocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00018) Tej,toj,szój,hü velyes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1			1			1,4			1			1		
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka			Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	33.67 g	34.97 g	7.51 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	32.04 g	16.46 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	44.89 g	3.52 g	4.11 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	79.19 g	13.18 g	3.88 g
		1,10,(12)			1									9,(10),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1			1			1			1					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.48 g8.58 g1.10 g
	Ebéd	4			7	
		Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréahagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)			7	
					(10),(12)	
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	5.65 g2.33 g1.01 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	31.62 g13.29 g0.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g
	7					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00053) Olajos mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00340) Tojás, fruktóz	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs			Cukkini krémleves GM, TM, Pusztafőzött, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12)		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ			Energia: 653.53 Kcal / 2,731.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	33.67 g	34.97 g	7.51 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	28.57 g	16.27 g	4.55 g	38.05 g	20.14 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	44.89 g	3.52 g	4.11 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	65.93 g	3.67 g	5.58 g	82.78 g	2.13 g	6.51 g
		1,10,(12)			1									(10),(12)		



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrém			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszósztétóm, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1			1			1			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)			7	
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)			7	
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.11 g	17.11 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
		4,10,(12)														

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
1						1						1,4,10,(12)				

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g
		1	1,10,(12)	1	1	1
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.41 g	8.78 g	1.89 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.21 g	0.27 g	0.84 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1			1			1			1					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Liga margarin , Csemege karaj, Gluténmentes kenyér , Zöldség	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 304.85 Kcal / 1,274.27 KJ	Energia: 338.03 Kcal / 1,412.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.98 g 16.54 g 4.61 g	19.31 g 8.15 g 2.45 g	6.58 g 12.94 g 3.38 g	14.79 g 10.10 g 2.26 g	12.07 g 18.05 g 5.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.51 g 0.91 g 1.58 g	24.96 g 8.31 g 0.73 g	13.99 g 1.14 g 1.46 g	35.61 g 9.05 g 0.93 g	28.91 g 2.11 g 2.51 g
	10,(12)					
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.98 g 16.54 g 4.61 g	19.31 g 8.15 g 2.45 g	6.58 g 12.94 g 3.38 g	8.58 g 15.10 g 6.04 g	2.33 g 13.27 g 2.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.51 g 0.91 g 1.58 g	24.96 g 8.31 g 0.73 g	13.99 g 1.14 g 1.46 g	21.57 g 8.67 g 1.25 g	13.67 g 0.93 g 0.76 g
	10,(12)		7		4	
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31.68 g 19.96 g 2.29 g	29.14 g 20.94 g 4.14 g	33.37 g 24.57 g 4.38 g	29.35 g 21.29 g 5.82 g	33.45 g 34.73 g 9.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105.19 g 7.83 g 3.41 g	55.50 g 9.38 g 2.94 g	85.55 g 2.73 g 3.19 g	100.16 g 31.44 g 4.33 g	90.72 g 12.57 g 5.41 g
	10,(12)		(10),(12)		7,(1),(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.09 g 7.00 g 1.20 g	8.68 g 9.04 g 1.93 g	5.25 g 2.35 g 1.27 g	2.55 g 6.98 g 1.21 g	1.84 g 1.53 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Kodály		14.97 g	1.35 g	0.36 g	13.69 g	0.91 g	0.74 g	32.82 g	15.94 g	0.20 g	15.18 g	1.03 g	0.53 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		7														
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Csemege karaj			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka		
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ			Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 251.65 Kcal / 1,051.90 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.71 g	16.28 g	4.57 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	15.12 g	8.90 g	2.12 g	5.06 g	13.01 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	1.68 g	31.48 g	7.41 g	0.83 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.82 g	7.71 g	0.56 g	20.19 g	0.03 g	0.86 g
		1			1,10,(12)			1			1			1,4		
	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka		
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ			Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.71 g	16.28 g	4.57 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	5.06 g	13.01 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	1.68 g	31.48 g	7.41 g	0.83 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.19 g	0.03 g	0.86 g
		1			1,10,(12)			1			1			1,4		
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]			Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiollevés GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs			Körtelevés GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ			Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ			Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ			Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ			Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.88 g	18.76 g	2.16 g	32.47 g	20.28 g	4.06 g	33.37 g	24.57 g	4.38 g	28.44 g	15.48 g	2.81 g	33.45 g	34.73 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.19 g	2.71 g	3.73 g	56.34 g	7.84 g	2.88 g	85.55 g	2.73 g	3.19 g	93.11 g	22.81 g	4.30 g	90.72 g	12.57 g	5.41 g
		1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.41 g	8.78 g	1.89 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.21 g	0.27 g	0.84 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1			1			1			1			1		

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)



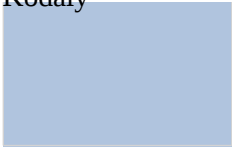
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölccsaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszós, Lila hagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1,(12)			1			1,4,10,(12)								

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.39 g 11.41 g 2.75 g	7.04 g 12.43 g 3.31 g	7.48 g 12.91 g 3.69 g	9.76 g 14.95 g 6.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.81 g 2.17 g 1.97 g	21.09 g 8.10 g 0.67 g	36.97 g 2.32 g 1.03 g	28.00 g 8.12 g 1.48 g	14.32 g 1.65 g 1.31 g
		10,(12)				7
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.95 g 16.21 g 4.65 g	6.39 g 11.41 g 2.75 g	7.04 g 12.43 g 3.31 g	7.48 g 12.91 g 3.69 g	9.76 g 14.95 g 6.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		14.81 g 2.17 g 1.97 g	21.09 g 8.10 g 0.67 g	36.97 g 2.32 g 1.03 g	28.00 g 8.12 g 1.48 g	14.32 g 1.65 g 1.31 g
		10,(12)				7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]	Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36.14 g 26.29 g 10.09 g	28.04 g 43.12 g 10.70 g	22.39 g 25.85 g 5.74 g	35.12 g 9.28 g 1.17 g	28.32 g 41.31 g 12.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		101.64 g 8.24 g 2.75 g	88.30 g 17.51 g 3.70 g	74.51 g 2.27 g 3.70 g	84.68 g 16.38 g 2.57 g	101.56 g 31.08 g 2.82 g
		7	(12)	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomokos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1.62 g 6.88 g 1.20 g	0.80 g 0.25 g 0.00 g	2.78 g 10.15 g 1.77 g	9.20 g 3.78 g 1.72 g	10.70 g 13.29 g 2.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



24.55 g			12.55 g			0.36 g			14.60 g			2.98 g			0.01 g			17.53 g			1.87 g			0.88 g			45.13 g			27.58 g			0.30 g			16.09 g			1.54 g			0.90 g		
(12)									7									4,10,(12)																										
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika									Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek									Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika									Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek									Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika								
Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj									Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 Kj									Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 Kj									Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 Kj									Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
8.68 g			15.95 g			4.61 g			9.12 g			11.15 g			2.71 g			9.77 g			12.17 g			3.27 g			10.21 g			12.65 g			3.65 g			8.20 g			12.17 g			3.22 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
21.33 g			1.27 g			2.07 g			27.61 g			7.46 g			0.77 g			43.49 g			1.42 g			1.13 g			34.52 g			7.22 g			1.58 g			20.39 g			0.24 g			1.49 g		
1									1									1									1,10,(12)									1,(10)								
Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika									Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek									Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika									Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek									Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika								
Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 Kj									Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 Kj									Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 Kj									Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 Kj									Energia: 159.88 Kcal / 668.30 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
8.68 g			15.95 g			4.61 g			9.12 g			11.15 g			2.71 g			9.77 g			12.17 g			3.27 g			10.21 g			12.65 g			3.65 g			8.20 g			12.17 g			3.22 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
21.33 g			1.27 g			2.07 g			27.61 g			7.46 g			0.77 g			43.49 g			1.42 g			1.13 g			34.52 g			7.22 g			1.58 g			20.39 g			0.24 g			1.49 g		
1									1									1									1,10,(12)									1,(10)								
Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]									Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]									Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]									Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin									Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)								
Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 Kj									Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 Kj									Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 Kj									Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 Kj									Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		
33.84 g			11.00 g			1.28 g			34.21 g			39.80 g			10.39 g			24.58 g			27.19 g			6.63 g			35.12 g			9.28 g			1.17 g			28.32 g			41.31 g			12.80 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
75.44 g			2.75 g			1.96 g			101.55 g			17.13 g			3.72 g			77.20 g			1.28 g			3.78 g			84.68 g			16.38 g			2.57 g			101.56 g			31.08 g			2.82 g		
1									1,(12)									1									(10),(12)									(12)								
Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)									Ananászos gyümölcssaláta									Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]									Vaníliás rizstejbedara GM,TM									Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]								
Energia: 201.35 Kcal / 841.64 Kj									Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj									Energia: 205.70 Kcal / 859.83 Kj									Energia: 239.01 Kcal / 999.06 Kj									Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 Kj								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav			Fehérje			Zsír			T.Zsírsav		





4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
1,(12)			1						1,4,10,(12)					

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Rozskenyér [1], Liga margarin , Zöldség, Zala felvágott	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Gyümölcstea, Liga margarin , Felvágott, Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldség
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 442.51 Kcal / 1,849.69 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ	Energia: 395.99 Kcal / 1,655.24 KJ	Energia: 425.91 Kcal / 1,780.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.82 g19.01 g5.89 g	13.66 g13.25 g3.28 g	17.56 g17.54 g5.42 g	17.54 g17.54 g5.42 g	17.56 g17.54 g5.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	65.47 g0.01 g1.86 g	49.25 g7.30 g2.37 g	41.95 g0.31 g2.72 g	49.25 g7.30 g2.37 g
		1	1	1	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-kréMLEVES GM, TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 Kj			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1			1			1			1			1		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Reggeli	Ásványvíz, Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Liga margarin , Gluténmentes kenyér , Zöldség, Zala felvágott	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Felvágott, Zöldség	Ásványvíz, Liga margarin , Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér , Felvágott	Gyümölcsstea, Liga margarin , Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér , Zöldség
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 381.29 Kcal / 1,593.79 KJ	Energia: 367.95 Kcal / 1,538.03 KJ	Energia: 257.50 Kcal / 1,076.35 KJ	Energia: 333.09 Kcal / 1,392.32 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.09 g19.27 g5.93 g	10.25 g14.28 g3.49 g	12.09 g18.05 g5.51 g	9.70 g17.17 g5.40 g	9.46 g15.16 g4.06 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	48.39 g1.81 g1.60 g	36.21 g9.10 g2.16 g	14.71 g1.44 g2.03 g	36.50 g8.80 g1.77 g
	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.48 g8.58 g1.10 g
		4				7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-kréMLEVES GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)				7(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	5.65 g2.33 g1.01 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	31.62 g13.29 g0.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna			7		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Reggeli	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	9.79 g13.96 g3.92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.71 g7.46 g1.40 g
		1	1	1,4	1	1
	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00048) Tej- és tojásmentes	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 Kj			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1			1			1			1			1		

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
	(10)					7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
	(10),(12)		(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
						4,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ			Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.72 g	20.71 g	6.04 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	5.93 g	7.66 g	1.50 g	6.40 g	11.47 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.91 g	21.06 g	8.10 g	1.05 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	22.30 g	8.24 g	1.39 g	13.90 g	1.14 g	1.01 g
		(10)														
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM			Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma		
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ			Energia: 500.08 Kcal / 2,090.33 KJ			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ			Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.95 g	21.99 g	3.56 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	25.38 g	21.82 g	3.31 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	37.09 g	47.68 g	11.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.34 g	7.97 g	3.71 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	56.67 g	6.65 g	4.13 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	112.00 g	13.90 g	3.78 g
		(10),(12)			(12)			(12)								
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Gluténmentes kenyér , Tonharpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.11 g	17.11 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
														4,10,(12)		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 193.30 Kcal / 807.99 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.45 g20.45 g6.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.50 g12.18 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.80 g11.88 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.97 g7.47 g1.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó21.36 g1.23 g1.15 g	SzénhidrátCukorSó22.77 g2.18 g1.12 g	SzénhidrátCukorSó22.60 g1.11 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Brokkolis, sonkás penne TM[1], Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12)	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsikok GM, TM *, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Tökfőzelék CM[1,7]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1]
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 KJ	Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ	Energia: 812.96 Kcal / 3,398.17 KJ	Energia: 943.09 Kcal / 3,942.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv31.40 g20.94 g3.44 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.78 g17.19 g2.62 g	FehérjeZsírT.Zsírsv31.21 g17.08 g4.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv45.49 g40.08 g10.54 g	FehérjeZsírT.Zsírsv39.78 g47.32 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó78.64 g2.96 g3.67 g	SzénhidrátCukorSó74.49 g3.55 g3.75 g	SzénhidrátCukorSó67.52 g6.05 g4.72 g	SzénhidrátCukorSó68.12 g2.90 g2.41 g	SzénhidrátCukorSó98.03 g3.09 g4.17 g
		1,(10),(12)	1,7	(12)	1	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege karaj, Liga margarin	Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.51 g12.66 g2.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.37 g24.41 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.87 g8.06 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó21.07 g0.69 g0.54 g	SzénhidrátCukorSó21.24 g1.27 g1.33 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó21.42 g1.42 g0.51 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 164.85 Kcal / 689.07 KJ	Energia: 223.10 Kcal / 932.56 KJ	Energia: 193.30 Kcal / 807.99 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv10.45 g20.45 g6.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.50 g12.18 g3.23 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.37 g11.82 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.97 g7.47 g1.46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.01 g	SzénhidrátCukorSó21.36 g1.23 g1.15 g	SzénhidrátCukorSó20.83 g2.18 g1.08 g	SzénhidrátCukorSó22.60 g1.11 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne 50 CH[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsikok GM, TM *, Párolt rizs 50 CH	Csurgatott tojásleves* [1,3], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék 50 CH*[1,7], Tk. kenyér (50)[1]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya 50 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur 50 CH[1]
		Energia: 458.12 Kcal / 1,914.94 KJ	Energia: 460.82 Kcal / 1,926.23 KJ	Energia: 571.50 Kcal / 2,388.87 KJ	Energia: 725.64 Kcal / 3,033.18 KJ	Energia: 725.31 Kcal / 3,031.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv21.99 g17.47 g2.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.76 g15.26 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv33.32 g24.68 g5.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv43.47 g38.58 g10.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.42 g47.64 g11.72 g
		SzénhidrátCukorSó52.59 g2.42 g2.96 g	SzénhidrátCukorSó54.93 g3.47 g3.30 g	SzénhidrátCukorSó53.07 g4.16 g4.73 g	SzénhidrátCukorSó52.08 g2.26 g3.28 g	SzénhidrátCukorSó53.23 g3.97 g1.80 g
		1,(10),(12)	1,3,7	(12)	1	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege karaj, Liga margarin	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 201.36 Kcal / 841.68 KJ	Energia: 251.54 Kcal / 1,051.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.51 g12.66 g2.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.37 g24.41 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.93 g6.76 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.87 g8.06 g1.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.00 g12.97 g2.92 g
		SzénhidrátCukorSó21.07 g0.69 g0.54 g	SzénhidrátCukorSó21.24 g1.27 g1.33 g	SzénhidrátCukorSó21.20 g0.42 g0.60 g	SzénhidrátCukorSó21.42 g1.42 g0.51 g	SzénhidrátCukorSó20.67 g0.87 g0.96 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ			Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ			Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ			Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ			Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.72 g	20.71 g	6.04 g	5.46 g	12.37 g	3.27 g	7.04 g	12.53 g	3.31 g	5.93 g	7.66 g	1.50 g	6.40 g	11.47 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.91 g	21.06 g	8.10 g	1.05 g	35.37 g	2.32 g	1.03 g	22.30 g	8.24 g	1.39 g	13.90 g	1.14 g	1.01 g
		(10)														
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM			Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs			Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma		
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ			Energia: 500.08 Kcal / 2,090.33 KJ			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ			Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.95 g	21.99 g	3.56 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	25.38 g	21.82 g	3.31 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	37.09 g	47.68 g	11.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.34 g	7.97 g	3.71 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	56.67 g	6.65 g	4.13 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	112.00 g	13.90 g	3.78 g
		(10),(12)			(12)			(12)								
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalszós, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	2.20 g	7.02 g	1.24 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.11 g	17.11 g	0.36 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	14.68 g	1.32 g	0.50 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
														4,10,(12)		

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)			7	4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)			(10),(12)	7,(1),(10),(12)
					(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
					7	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.19 g8.26 g1.78 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.18 g8.25 g0.42 g	13.67 g0.93 g0.76 g
	10,(12)					4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
	10,(12)		(10),(12)		(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Tonharpástétom uborkával[4,6,(1,7)]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 80.20 Kcal / 335.24 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	6.86 g8.80 g2.37 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	14.45 g0.90 g1.19 g	36.71 g13.99 g0.00 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	4,6,(1),(7)					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 275.71 Kcal / 1,152.47 KJ	Energia: 263.78 Kcal / 1,102.60 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.90 g16.35 g4.57 g	22.35 g7.96 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.62 g14.91 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	21.11 g0.77 g1.67 g	25.26 g1.18 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.87 g1.80 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
		Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs	Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsirkék, Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 580.58 Kcal / 2,426.82 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 KJ	Energia: 741.77 Kcal / 3,100.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
	Uzsonna	36.88 g18.76 g2.16 g	34.30 g23.54 g5.91 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.67 g15.01 g2.72 g	32.55 g34.43 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	60.27 g10.18 g2.42 g	85.55 g2.73 g3.19 g	69.69 g4.13 g5.47 g	77.97 g1.73 g5.40 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
		Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zöldpaprika
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	19.57 g21.71 g6.31 g	5.28 g6.72 g1.17 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	21.54 g1.27 g1.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	20.39 g0.24 g1.14 g
		1	1	1	1	1,(10)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 275.71 Kcal / 1,152.47 KJ	Energia: 263.78 Kcal / 1,102.60 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.90 g16.35 g4.57 g	22.35 g7.96 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.62 g14.91 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.11 g0.77 g1.67 g	25.26 g1.18 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	21.87 g1.80 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Zöldbabfőzelék 50 CH* [1,7], Csontleves tésztabetét[1], Natúr sertésszelet, Tk. kenyér (50)[1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs 50 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 50 CH, Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsirkék, Zöldséges rizs 50 CH(10,12)
		Energia: 508.97 Kcal / 2,127.49 KJ	Energia: 531.34 Kcal / 2,221.00 KJ	Energia: 546.43 Kcal / 2,284.08 KJ	Energia: 457.68 Kcal / 1,913.10 KJ	Energia: 562.64 Kcal / 2,351.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.08 g17.90 g2.08 g	32.22 g22.02 g5.30 g	29.74 g24.62 g4.37 g	27.92 g14.49 g2.65 g	24.08 g30.34 g9.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		54.84 g2.46 g3.60 g	53.55 g7.76 g2.77 g	50.73 g2.67 g3.20 g	55.69 g3.57 g7.13 g	51.60 g1.51 g4.06 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Zöldpaprika
		Energia: 174.07 Kcal / 727.61 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 360.40 Kcal / 1,506.47 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.31 g6.40 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	19.57 g21.71 g6.31 g	5.28 g6.72 g1.17 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.87 g0.45 g0.65 g	20.21 g0.27 g0.84 g	21.54 g1.27 g1.46 g	21.70 g0.13 g0.63 g	20.39 g0.24 g1.14 g
		1	1	1	1	1,(10)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.19 g8.26 g1.78 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.18 g8.25 g0.42 g	13.67 g0.93 g0.76 g
	10,(12)					4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
	10,(12)					(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	36.71 g13.99 g0.00 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
	1	1	1	1,10,(12)	1,(10)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1,(12)	1	1,4,10,(12)			



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	9.76 g14.95 g6.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	14.32 g1.65 g1.31 g
	Ebéd	10,(12)				7
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]	Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.14 g26.29 g10.09 g	28.04 g43.12 g10.70 g	22.39 g25.85 g5.74 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.64 g8.24 g2.75 g	88.30 g17.51 g3.70 g	74.51 g2.27 g3.70 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	7				(12)
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	9.20 g3.78 g1.72 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	45.13 g27.58 g0.30 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)				4,10,(12)
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	5.47 g12.43 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	13.87 g1.14 g1.39 g
	Ebéd	10,(12)				(10)
		Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves GM*, Sárgarépas rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 635.30 Kcal / 2,655.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.39 g12.05 g1.40 g	28.04 g43.12 g10.70 g	21.88 g25.56 g5.70 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.14 g7.76 g2.00 g	88.30 g17.51 g3.70 g	70.21 g1.97 g3.59 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	(12)				(12)
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsalátátétó, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	3.12 g2.68 g0.33 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	50.32 g24.98 g0.03 g	16.09 g1.54 g0.90 g
	(12)				4,10,(12)	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00040) Fructózszege ny	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ			Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ			Energia: 264.35 Kcal / 1,104.98 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.43 g	11.22 g	2.71 g	8.80 g	11.88 g	3.27 g	10.52 g	12.72 g	3.65 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	21.39 g	1.23 g	0.77 g	22.77 g	2.18 g	1.12 g	28.30 g	0.99 g	1.58 g	20.84 g	0.75 g	1.41 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,7		
	Ebéd	Parajos csirkés penne [1,7], Kertészleves GM*			Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs			Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ			Energia: 761.37 Kcal / 3,182.53 KJ			Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ			Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 KJ			Energia: 818.68 Kcal / 3,422.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.59 g	25.24 g	9.98 g	32.94 g	35.06 g	9.85 g	16.99 g	28.15 g	6.72 g	34.07 g	8.83 g	1.17 g	30.54 g	45.81 g	13.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.94 g	3.23 g	2.70 g	87.07 g	3.04 g	3.36 g	59.56 g	3.99 g	3.84 g	69.98 g	3.88 g	2.57 g	73.28 g	3.72 g	2.51 g
		1,7			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott			Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin			Tonhalsalátátom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ			Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 262.09 Kcal / 1,095.54 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.88 g	19.09 g	3.42 g	6.37 g	24.41 g	1.17 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	8.49 g	15.87 g	4.39 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.09 g	0.60 g	0.52 g	21.24 g	1.27 g	1.33 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	21.30 g	1.27 g	1.36 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1			1			1			1			1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 223.99 Kcal / 936.28 KJ	Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ	Energia: 244.19 Kcal / 1,020.71 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.43 g11.22 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.80 g11.88 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.67 g12.60 g3.64 g	FehérjeZsírT.Zsírsv12.49 g14.69 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó21.39 g1.23 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó22.77 g2.18 g1.12 g	SzénhidrátCukorSó24.42 g0.99 g1.49 g	SzénhidrátCukorSó20.84 g0.75 g1.41 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 50 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur 50 CH [1]	Kapros káposztafőzelék 50 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Tk. kenyér (50) [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs 50 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 50 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 396.94 Kcal / 1,659.21 KJ	Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ	Energia: 550.22 Kcal / 2,299.92 KJ	Energia: 393.45 Kcal / 1,644.62 KJ	Energia: 600.27 Kcal / 2,509.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv24.21 g8.87 g1.02 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.34 g34.43 g9.74 g	FehérjeZsírT.Zsírsv17.21 g30.08 g7.95 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.04 g6.63 g0.90 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22.60 g33.60 g9.48 g
		SzénhidrátCukorSó54.48 g2.29 g1.43 g	SzénhidrátCukorSó52.31 g2.35 g3.01 g	SzénhidrátCukorSó53.26 g4.85 g3.76 g	SzénhidrátCukorSó53.07 g2.96 g2.53 g	SzénhidrátCukorSó54.70 g2.90 g2.03 g
		1	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 262.09 Kcal / 1,095.54 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.03 g18.97 g3.41 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.37 g24.41 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.49 g15.87 g4.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó23.21 g0.55 g0.43 g	SzénhidrátCukorSó21.24 g1.27 g1.33 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó21.30 g1.27 g1.36 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	5.47 g12.43 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	13.87 g1.14 g1.39 g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves GM*, Sárgarépas rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 635.30 Kcal / 2,655.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.39 g12.05 g1.40 g	28.04 g43.12 g10.70 g	21.88 g25.56 g5.70 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.14 g7.76 g2.00 g	88.30 g17.51 g3.70 g	70.21 g1.97 g3.59 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalsalátátom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	3.12 g2.68 g0.33 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	50.32 g24.98 g0.03 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)			4,10,(12)	



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcscocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.09 g19.27 g5.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.88 g13.34 g3.38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.35 g13.27 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g9.10 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó14.81 g2.17 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó33.95 g0.91 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.97 g7.92 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó13.93 g1.14 g1.04 g	SzénhidrátCukorSó21.48 g8.58 g1.10 g
		4			7	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv25.26 g22.49 g4.05 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.73 g36.08 g7.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.82 g16.00 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.27 g19.31 g6.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó110.98 g8.81 g3.10 g	SzénhidrátCukorSó63.43 g4.72 g4.56 g	SzénhidrátCukorSó76.70 g2.35 g2.86 g	SzénhidrátCukorSó83.78 g23.05 g3.65 g	SzénhidrátCukorSó95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)			7(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv1.62 g6.88 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.69 g7.64 g1.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.65 g2.33 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.20 g7.02 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó29.11 g17.11 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó14.48 g1.12 g1.38 g	SzénhidrátCukorSó31.62 g13.29 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó14.68 g1.32 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó23.00 g20.30 g0.01 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	4					
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	10,(12)(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	2.61 g1.79 g0.32 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	34.21 g11.99 g0.01 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00040) Fruktózszege ny	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 238.51 Kcal / 996.97 KJ	Energia: 223.36 Kcal / 933.64 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 276.41 Kcal / 1,155.39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	9.64 g12.69 g3.34 g	5.39 g13.08 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	13.24 g15.15 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	21.35 g0.77 g1.25 g	21.27 g1.05 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	21.78 g1.71 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Cukkini krémleves GM, TM, Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12)
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 521.17 Kcal / 2,178.49 KJ	Energia: 653.53 Kcal / 2,731.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.57 g16.27 g4.55 g	38.05 g20.14 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	65.93 g3.67 g5.58 g	82.78 g2.13 g6.51 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Párizsi (10), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 197.98 Kcal / 827.56 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.51 g12.66 g2.27 g	8.42 g7.38 g1.45 g	10.93 g8.06 g1.73 g	4.93 g6.76 g1.20 g	8.14 g12.11 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	21.00 g0.22 g1.48 g	20.51 g0.39 g0.51 g	21.20 g0.42 g0.60 g	20.00 g0.01 g1.15 g
		1	1	1	1	1,(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00140) Diabetikus (T: 20, E:50, U:20)	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 238.51 Kcal / 996.97 KJ	Energia: 223.36 Kcal / 933.64 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 276.41 Kcal / 1,155.39 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	9.64 g12.69 g3.34 g	5.39 g13.08 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	13.24 g15.15 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	21.35 g0.77 g1.25 g	21.27 g1.05 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	21.78 g1.71 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta 50 CH[1]	Kölesleves GM, Főtt virsli, Kelkáposztafőzelék 50 CH * [1], Tk. kenyér (50)[1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs 50 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Pusztapörkölt 50 CH, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs 50 CH (10,12)
		Energia: 495.06 Kcal / 2,069.35 KJ	Energia: 658.88 Kcal / 2,754.12 KJ	Energia: 430.27 Kcal / 1,798.53 KJ	Energia: 427.47 Kcal / 1,786.82 KJ	Energia: 465.78 Kcal / 1,946.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.86 g20.19 g3.82 g	34.64 g33.68 g7.33 g	34.36 g13.83 g1.74 g	23.32 g13.13 g3.65 g	29.55 g15.30 g2.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.96 g3.37 g3.25 g	53.26 g3.09 g4.17 g	52.93 g2.26 g2.36 g	55.12 g3.13 g5.26 g	54.13 g2.09 g3.34 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka
		Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 218.14 Kcal / 911.83 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 157.53 Kcal / 658.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.51 g12.66 g2.27 g	8.42 g7.38 g1.45 g	11.78 g8.18 g1.74 g	4.93 g6.76 g1.20 g	8.14 g12.11 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.07 g0.69 g0.54 g	21.00 g0.22 g1.48 g	24.39 g0.39 g0.60 g	21.20 g0.42 g0.60 g	20.00 g0.01 g1.15 g
		1	1	1	1	1,(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00199) GM, tej, tojás	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	4					
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	10,(12)(10),(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	2.61 g1.79 g0.32 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	34.21 g11.99 g0.01 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananász csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Töközelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o l m a g	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 931.80 Kcal / 3,894.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	32.70 g50.78 g12.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	93.84 g14.68 g2.25 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkрем	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonharpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Párizsi (10), Liga margarin , Zöldpaprika
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	20.39 g0.24 g1.14 g
		1	1	7	1	1,(10)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetétrel*[1], Natúr sertésszelet, Kukoricafőzelék GM, TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 632.94 Kcal / 2,645.69 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 694.37 Kcal / 2,902.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	35.19 g22.43 g4.43 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	26.70 g31.55 g9.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	85.73 g14.27 g2.90 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	77.89 g12.61 g4.62 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(02189) Tej, eper, olajos mag	Tízórai	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka, Tea			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka		
		Energia: 300.85 Kcal / 1,257.55 KJ			Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.90 g	16.35 g	4.57 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	5.06 g	13.01 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.34 g	7.00 g	1.67 g	31.48 g	7.41 g	0.83 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.19 g	0.03 g	0.86 g
		1	1,10,(12)			1	1			1	1,4					
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs			Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka			Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ			Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ			Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ			Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ			Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.88 g	18.76 g	2.16 g	32.47 g	20.28 g	4.06 g	33.37 g	24.57 g	4.38 g	28.44 g	15.48 g	2.81 g	33.45 g	34.73 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.19 g	2.71 g	3.73 g	56.34 g	7.84 g	2.88 g	85.55 g	2.73 g	3.19 g	93.11 g	22.81 g	4.30 g	90.72 g	12.57 g	5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)										
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek			Puding rizsitalból			Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.41 g	8.78 g	1.89 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.21 g	0.27 g	0.84 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1	1	1												

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
	1	1	1	1,10,(12)	1,(10)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomós cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1,(12)	1	1,4,10,(12)			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai															
		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.84 g	0.75 g	1.41 g
	1			1			1			1,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]			Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves[1], Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42.59 g	25.24 g	9.98 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	25.83 g	30.34 g	8.47 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.94 g	3.23 g	2.70 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	84.47 g	4.56 g	3.82 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1,7			1,(12)			1,7			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölccsaláta			Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]			Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.07 g		11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g	
1,(12)						1			7			1,4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv16.99 g28.15 g6.72 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó59.56 g3.99 g3.84 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12), Brokkolileves GM *
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 818.68 Kcal / 3,422.08 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	30.54 g45.81 g13.31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	73.28 g3.72 g2.51 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszót, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.88 g19.09 g3.42 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.09 g0.60 g0.52 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	32.04 g16.46 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	79.19 g13.18 g3.88 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(02189) Tej, eper, olajos mag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek, Gyümölcstea	Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 261.81 Kcal / 1,094.37 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	9.33 g12.62 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	27.57 g7.00 g1.25 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek			Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 Kj			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 Kj			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 Kj			Energia: 216.60 Kcal / 905.39 Kj			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.45 g	20.45 g	6.00 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	8.66 g	7.40 g	1.46 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	41.89 g	1.42 g	1.13 g	28.82 g	7.34 g	1.49 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs			Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma		
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 Kj			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 Kj			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 Kj			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 Kj			Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.40 g	20.94 g	3.44 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	28.39 g	21.38 g	3.23 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	40.50 g	48.04 g	11.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.64 g	2.96 g	3.67 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	62.12 g	5.36 g	4.18 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	110.63 g	13.80 g	4.19 g
		1,(10),(12)			(12)			1			(12)			1		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 Kj			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 Kj			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 Kj			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 Kj			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1			1			1			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 286.31 Kcal / 1,196.78 KJ	Energia: 144.69 Kcal / 604.80 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 142.89 Kcal / 597.28 KJ	Energia: 246.24 Kcal / 1,029.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.38 g20.30 g5.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.65 g12.06 g3.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.73 g11.73 g3.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.84 g7.16 g1.43 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.87 g14.99 g6.51 g
		SzénhidrátCukorSó16.48 g1.27 g1.90 g	SzénhidrátCukorSó17.48 g1.18 g1.06 g	SzénhidrátCukorSó17.92 g2.18 g1.01 g	SzénhidrátCukorSó12.89 g1.11 g1.27 g	SzénhidrátCukorSó15.96 g0.72 g1.43 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne 40 CH[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsikok GM, TM *, Párolt rizs 40 CH	Csurgatott tojásleves* [1,3], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék 40 CH*[1,7], Tk. kenyér (40)[1]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya 40 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur 40 CH[1]
		Energia: 384.40 Kcal / 1,606.79 KJ	Energia: 405.28 Kcal / 1,694.07 KJ	Energia: 503.33 Kcal / 2,103.92 KJ	Energia: 648.70 Kcal / 2,711.57 KJ	Energia: 690.92 Kcal / 2,888.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv17.63 g15.70 g2.36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.60 g14.62 g2.32 g	FehérjeZsírT.Zsírsv30.98 g23.38 g5.07 g	FehérjeZsírT.Zsírsv41.83 g36.71 g10.15 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.33 g47.07 g11.65 g
		SzénhidrátCukorSó42.59 g2.19 g2.58 g	SzénhidrátCukorSó43.71 g3.44 g3.16 g	SzénhidrátCukorSó41.39 g3.77 g4.42 g	SzénhidrátCukorSó39.04 g1.74 g2.96 g	SzénhidrátCukorSó46.54 g3.97 g1.71 g
		1,(10),(12)		1,3,7	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépas margarinkrém	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege karaj	Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 128.02 Kcal / 535.12 KJ	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv3.66 g12.54 g2.26 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.37 g24.41 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.22 g6.51 g1.18 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.02 g1.94 g0.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv11.72 g12.78 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó17.19 g0.64 g0.45 g	SzénhidrátCukorSó21.24 g1.27 g1.33 g	SzénhidrátCukorSó13.43 g0.42 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó17.53 g1.41 g0.40 g	SzénhidrátCukorSó14.84 g0.80 g0.82 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Majorannás májpástétom, Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Liga margarin , Trappista sajt[7], Gluténmentes kenyér
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 155.01 Kcal / 647.94 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 161.50 Kcal / 675.07 KJ	Energia: 260.53 Kcal / 1,089.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.97 g12.66 g3.31 g	6.07 g12.14 g3.31 g	6.02 g7.71 g1.49 g	10.36 g15.60 g6.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	18.37 g1.41 g1.16 g	16.25 g3.08 g1.02 g	15.55 g1.88 g1.38 g	17.69 g1.69 g1.55 g
		15,(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM 60 CH	Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Párolt rizs 60 CH	Csurgatott tojásleves GM*[3], Pulyka aprópecsenye, GM kenyér (60), Tökfőzelék GM 60 CH*[7]	Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya 60 CH, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs 60 CH
		Energia: 455.64 Kcal / 1,904.58 KJ	Energia: 509.40 Kcal / 2,129.29 KJ	Energia: 585.64 Kcal / 2,447.98 KJ	Energia: 784.83 Kcal / 3,280.59 KJ	Energia: 780.75 Kcal / 3,263.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.83 g16.35 g2.43 g	28.77 g15.81 g2.46 g	31.18 g27.83 g5.91 g	44.74 g40.02 g10.53 g	26.62 g48.23 g11.76 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60.95 g4.95 g2.61 g	64.75 g3.50 g3.43 g	62.13 g6.74 g5.13 g	62.12 g2.66 g3.54 g	63.93 g4.04 g2.14 g
		(10),(12)				3,7(12)
	Uzsonna	Sárgarépás margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege karaj, Liga margarin	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 KJ	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 KJ	Energia: 160.08 Kcal / 669.13 KJ	Energia: 175.46 Kcal / 733.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.29 g13.21 g2.35 g	4.15 g24.96 g1.25 g	2.71 g7.31 g1.28 g	8.24 g8.35 g1.78 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.85 g1.63 g0.55 g	19.02 g2.47 g1.34 g	18.98 g1.62 g0.61 g	15.50 g2.74 g0.41 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Párizsi (10), Liga margarin , Zöldpaprika
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	20.39 g0.24 g1.14 g
		1	1	7	1	1,(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)		7		4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)		(10),(12)		(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 250.51 Kcal / 1,047.13 KJ	Energia: 213.37 Kcal / 891.89 KJ	Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ	Energia: 247.93 Kcal / 1,036.35 KJ	Energia: 166.33 Kcal / 695.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv9.83 g16.20 g4.56 g	FehérjeZsírT.Zsírsv20.22 g7.65 g2.38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.24 g12.53 g3.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.77 g14.79 g5.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.93 g12.70 g2.33 g
		SzénhidrátCukorSó16.26 g0.77 g1.56 g	SzénhidrátCukorSó15.55 g1.18 g0.61 g	SzénhidrátCukorSó15.66 g0.24 g1.45 g	SzénhidrátCukorSó17.99 g1.75 g1.26 g	SzénhidrátCukorSó10.48 g0.03 g0.64 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirkeleves GM TM*[10,(12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék 40 CH* [1,7], Natúr sertésszelet, Tk. kenyér (40)[1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM, TM, Petrezselymes rizs 40 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 40 CH, Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsirkék, Zöldséges rizs 40 CH(10,12)
		Energia: 454.51 Kcal / 1,899.85 KJ	Energia: 451.52 Kcal / 1,887.35 KJ	Energia: 508.01 Kcal / 2,123.48 KJ	Energia: 435.58 Kcal / 1,820.72 KJ	Energia: 509.20 Kcal / 2,128.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv32.28 g17.35 g2.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv29.52 g19.03 g4.68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.96 g24.03 g4.30 g	FehérjeZsírT.Zsírsv27.42 g14.09 g2.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv22.85 g29.94 g9.22 g
		SzénhidrátCukorSó44.33 g2.31 g3.51 g	SzénhidrátCukorSó43.25 g6.08 g2.43 g	SzénhidrátCukorSó43.27 g2.66 g3.14 g	SzénhidrátCukorSó51.69 g3.41 g6.84 g	SzénhidrátCukorSó40.47 g1.38 g3.84 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	9,(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Füstölt-főtt tarja	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Zöldpaprika, Párizsi (10)
		Energia: 133.09 Kcal / 556.32 KJ	Energia: 165.04 Kcal / 689.87 KJ	Energia: 287.06 Kcal / 1,199.91 KJ	Energia: 128.35 Kcal / 536.50 KJ	Energia: 86.54 Kcal / 361.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv2.90 g6.30 g1.10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.70 g8.53 g1.87 g	FehérjeZsírT.Zsírsv18.72 g15.59 g5.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.57 g6.47 g1.15 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.35 g6.05 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó16.32 g0.45 g0.42 g	SzénhidrátCukorSó12.44 g0.17 g0.66 g	SzénhidrátCukorSó17.65 g1.26 g1.35 g	SzénhidrátCukorSó13.93 g0.13 g0.45 g	SzénhidrátCukorSó16.50 g0.23 g1.03 g
		1	1	1	1	1,(10)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Citromos tea CM, Mustáros húspástétom [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ	Energia: 226.88 Kcal / 948.36 KJ	Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ	Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ	Energia: 211.71 Kcal / 884.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g16.90 g4.65 g	19.38 g8.20 g2.45 g	7.09 g13.23 g3.42 g	9.09 g15.39 g6.08 g	2.84 g13.56 g2.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.89 g1.97 g1.68 g	17.08 g1.66 g0.73 g	18.29 g1.44 g1.57 g	18.88 g1.98 g1.36 g	17.97 g1.23 g0.87 g
	Ebéd	10,(12)			7,15	
		Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta GM, 60 CH	Zöldbabfőzelék GM 60 CH*[7,(1)], Csontleves GM*, Natúr sertésszelet, GM kenyér (60)	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs 60 CH	Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya 60 CH, Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs 60 CH(10,12)
		Energia: 525.75 Kcal / 2,197.64 KJ	Energia: 549.51 Kcal / 2,296.95 KJ	Energia: 610.46 Kcal / 2,551.72 KJ	Energia: 501.91 Kcal / 2,097.98 KJ	Energia: 622.03 Kcal / 2,600.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29.47 g18.00 g2.10 g	30.70 g25.19 g5.92 g	31.04 g25.60 g4.48 g	28.92 g15.32 g2.74 g	25.45 g30.79 g9.32 g
	Uzsonna	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		62.69 g5.07 g3.55 g	61.45 g10.90 g3.16 g	63.17 g2.69 g3.31 g	63.69 g3.89 g7.72 g	63.97 g1.65 g4.31 g
		10,(12)			7,(1)	
		7,(1)			(10),(12)	
		(10),(12)			9,(10),(12)	
		Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Füstölt-főtt tarja, Liga margarin	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Zöldpaprika
		Energia: 160.58 Kcal / 671.22 KJ	Energia: 200.34 Kcal / 837.42 KJ	Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ	Energia: 163.65 Kcal / 684.06 KJ	Energia: 154.85 Kcal / 647.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.60 g7.29 g1.24 g	9.19 g9.33 g1.97 g	16.84 g21.97 g6.35 g	3.06 g7.27 g1.25 g	5.98 g12.72 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.27 g1.65 g0.47 g	17.99 g1.21 g0.85 g	15.02 g2.17 g1.36 g	19.48 g1.33 g0.64 g	18.17 g1.44 g1.15 g
	(10)					

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]			Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.84 g	11.00 g	1.28 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.44 g	2.75 g	1.96 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszálkák, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1,(12)			1			1			1,4,10,(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00014) Tojás,banán,o lma	Tízórai															
		Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	12.49 g	14.69 g	6.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.84 g	0.75 g	1.41 g
	1			1			1			1,10,(12)			1,7			
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]			Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves[1], Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.59 g	25.24 g	9.98 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	25.83 g	30.34 g	8.47 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.94 g	3.23 g	2.70 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	84.47 g	4.56 g	3.82 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1,7			1,(12)			1,7			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás tejbedara GM[7]			Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
1,(12)			1			7			1,4,10,(12)							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 Kj	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 Kj	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 Kj	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 Kj	Energia: 236.70 Kcal / 989.41 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	9.76 g14.95 g6.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	14.32 g1.65 g1.31 g
		10,(12)				7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]	Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 Kj	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 Kj	Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 Kj	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 Kj	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.14 g26.29 g10.09 g	28.04 g43.12 g10.70 g	22.39 g25.85 g5.74 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		101.64 g8.24 g2.75 g	88.30 g17.51 g3.70 g	74.51 g2.27 g3.70 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		7	(12)	(10),(12)	(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 Kj	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 Kj	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 Kj	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 Kj	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	9.20 g3.78 g1.72 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	45.13 g27.58 g0.30 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)		7	4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 238.50 Kcal / 996.93 KJ	Energia: 203.83 Kcal / 852.01 KJ	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 KJ	Energia: 213.94 Kcal / 894.27 KJ	Energia: 240.48 Kcal / 1,005.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.61 g15.80 g4.60 g	8.58 g11.10 g2.70 g	7.73 g11.73 g3.26 g	8.39 g12.41 g3.62 g	11.42 g14.54 g6.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g1.96 g	17.51 g1.18 g0.68 g	17.92 g2.18 g1.01 g	18.59 g0.99 g1.36 g	15.99 g0.75 g1.30 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne 40 CH[1]	Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur 40 CH [1]	Kapros káposztafőzelék 40 CH[1,7], Magyaros burgonyaleves , Tk. kenyér (40)[1], Sült debreceni	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs 40 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 40 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 273.75 Kcal / 1,144.28 KJ	Energia: 603.30 Kcal / 2,521.79 KJ	Energia: 467.40 Kcal / 1,953.73 KJ	Energia: 310.30 Kcal / 1,297.05 KJ	Energia: 483.78 Kcal / 2,022.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.86 g7.04 g0.81 g	27.35 g34.43 g9.74 g	14.67 g26.89 g7.29 g	30.30 g4.73 g0.68 g	18.36 g27.08 g7.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.33 g1.89 g0.99 g	52.31 g2.36 g3.01 g	42.41 g3.71 g3.04 g	38.42 g2.17 g2.51 g	44.79 g2.46 g1.77 g
		1	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Snidlinges margarinkrém,uborka	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Pritamin paprika, Csemege szalámi	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 279.17 Kcal / 1,166.93 KJ	Energia: 335.51 Kcal / 1,402.43 KJ	Energia: 165.37 Kcal / 691.25 KJ	Energia: 188.75 Kcal / 788.98 KJ	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		6.03 g18.97 g3.41 g	6.37 g24.41 g1.17 g	3.80 g9.64 g1.71 g	7.64 g9.75 g3.28 g	11.72 g12.78 g2.91 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		23.21 g0.55 g0.43 g	21.24 g1.27 g1.33 g	16.28 g0.97 g0.80 g	17.41 g1.26 g1.25 g	14.84 g0.80 g0.82 g
		1	1	1	1	1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Citromos tea CM, Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Gluténmentes kenyér	Ásványvíz, Liga margarin , Edami sajt[7], Gluténmentes kenyér
		Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 214.15 Kcal / 895.15 KJ	Energia: 204.20 Kcal / 853.56 KJ	Energia: 208.60 Kcal / 871.95 KJ	Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv6.46 g16.50 g4.69 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.90 g11.70 g2.79 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.07 g12.14 g3.31 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.05 g12.66 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.91 g15.15 g6.32 g
		SzénhidrátCukorSó19.11 g2.47 g2.08 g	SzénhidrátCukorSó18.40 g1.41 g0.78 g	SzénhidrátCukorSó16.25 g3.08 g1.02 g	SzénhidrátCukorSó16.95 g1.46 g1.35 g	SzénhidrátCukorSó17.72 g1.72 g1.42 g
		15			10,(12)	
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM 60 CH	Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs 60 CH	Kapros káposztafőzelék GM 60 CH[7], Magyaros burgonyaleves GM, Sült debreceni, GM kenyér (60)	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs 60 CH	Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsénye 60 CH*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 407.29 Kcal / 1,702.47 KJ	Energia: 679.93 Kcal / 2,842.11 KJ	Energia: 539.20 Kcal / 2,253.86 KJ	Energia: 438.23 Kcal / 1,831.80 KJ	Energia: 702.19 Kcal / 2,935.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv17.13 g8.79 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.83 g37.46 g10.07 g	FehérjeZsírT.Zsírsv15.79 g29.11 g7.08 g	FehérjeZsírT.Zsírsv32.99 g7.66 g1.03 g	FehérjeZsírT.Zsírsv26.30 g39.30 g11.27 g
		SzénhidrátCukorSó63.52 g5.14 g1.28 g	SzénhidrátCukorSó62.76 g2.89 g4.22 g	SzénhidrátCukorSó60.45 g6.14 g3.89 g	SzénhidrátCukorSó60.96 g3.39 g2.55 g	SzénhidrátCukorSó63.37 g3.28 g2.25 g
		(12)			(10),(12)	
	Uzsonna	Snidlinges margarinkrém,uborka, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér	Bazsalikomós cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 246.40 Kcal / 1,029.95 KJ	Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 257.06 Kcal / 1,074.51 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv3.63 g19.05 g3.43 g	FehérjeZsírT.Zsírsv4.15 g24.96 g1.25 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.78 g10.15 g1.77 g	FehérjeZsírT.Zsírsv6.27 g16.42 g4.47 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó16.27 g0.94 g0.30 g	SzénhidrátCukorSó19.02 g2.47 g1.34 g	SzénhidrátCukorSó17.53 g1.87 g0.88 g	SzénhidrátCukorSó19.08 g2.47 g1.37 g	SzénhidrátCukorSó16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00014) Tojás,banán,o Imag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.09 g19.27 g5.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.88 g13.34 g3.38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.35 g13.27 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g9.10 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó14.81 g2.17 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó33.95 g0.91 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.97 g7.92 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó13.93 g1.14 g1.04 g	SzénhidrátCukorSó21.48 g8.58 g1.10 g
		4			7	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréahagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv25.26 g22.49 g4.05 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.73 g36.08 g7.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.82 g16.00 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.27 g19.31 g6.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó110.98 g8.81 g3.10 g	SzénhidrátCukorSó63.43 g4.72 g4.56 g	SzénhidrátCukorSó76.70 g2.35 g2.86 g	SzénhidrátCukorSó83.78 g23.05 g3.65 g	SzénhidrátCukorSó95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)			7(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv1.62 g6.88 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.69 g7.64 g1.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.65 g2.33 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.20 g7.02 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó29.11 g17.11 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó14.48 g1.12 g1.38 g	SzénhidrátCukorSó31.62 g13.29 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó14.68 g1.32 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó23.00 g20.30 g0.01 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00034) Diabetikus-40 g CH	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Citromos tea CM, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 270.75 Kcal / 1,131.74 KJ	Energia: 213.31 Kcal / 891.64 KJ	Energia: 172.95 Kcal / 722.93 KJ	Energia: 181.67 Kcal / 759.38 KJ	Energia: 256.25 Kcal / 1,071.13 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.75 g18.86 g5.88 g	8.57 g12.54 g3.33 g	3.26 g12.77 g2.33 g	10.34 g8.69 g1.88 g	12.39 g15.03 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		16.48 g1.27 g0.70 g	16.50 g0.77 g1.14 g	11.56 g0.92 g0.29 g	15.60 g0.24 g1.03 g	17.90 g1.66 g1.11 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta 40 CH[1]	Kölesleves GM, Főtt virsli, Kelkáposztafőzelék 40 CH* [1], Tk. kenyér (40)[1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs 40 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Pusztapörkölt 40 CH, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs 40 CH (10,12)
		Energia: 422.45 Kcal / 1,765.84 KJ	Energia: 577.34 Kcal / 2,413.28 KJ	Energia: 381.68 Kcal / 1,595.42 KJ	Energia: 333.76 Kcal / 1,395.12 KJ	Energia: 430.16 Kcal / 1,798.07 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.46 g19.45 g3.75 g	31.39 g30.69 g6.98 g	33.35 g13.27 g1.67 g	18.08 g9.99 g2.74 g	28.74 g15.03 g2.50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.94 g3.16 g3.14 g	43.03 g2.32 g3.76 g	43.12 g2.23 g2.23 g	44.32 g2.60 g4.95 g	46.72 g2.01 g3.20 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Sárgarépás margarinkrém	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Kígyóborka, Párizsi (10)
		Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ	Energia: 143.58 Kcal / 600.16 KJ	Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ	Energia: 124.78 Kcal / 521.58 KJ	Energia: 84.19 Kcal / 351.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3.66 g12.54 g2.26 g	6.71 g7.13 g1.43 g	10.08 g7.94 g1.72 g	3.22 g6.51 g1.18 g	7.29 g5.99 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		17.19 g0.64 g0.45 g	13.23 g0.22 g1.30 g	16.63 g0.39 g0.42 g	13.43 g0.42 g0.42 g	16.11 g0.00 g1.04 g
		1	1	1	1	1,(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00279) GM diab (T: 15, E:60, U:15)	Tízórai	Ásványvíz, Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika, Gluténmentes kenyér	Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcstea CM[15], Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 290.92 Kcal / 1,216.05 Kj	Energia: 233.48 Kcal / 975.95 Kj	Energia: 213.52 Kcal / 892.51 Kj	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 Kj	Energia: 266.57 Kcal / 1,114.26 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.60 g19.56 g5.97 g	7.42 g13.24 g3.42 g	2.86 g13.56 g2.44 g	9.19 g9.39 g1.97 g	10.71 g15.63 g6.61 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		19.11 g2.47 g0.82 g	19.13 g1.97 g1.26 g	18.28 g1.23 g0.52 g	18.23 g1.44 g1.15 g	18.79 g1.89 g1.21 g
		4,15				7,15
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta GM, 60 CH	Kelkáposztafőzelék GM 60 CH* , GM kenyér (60), Kölesleves GM, Főtt virsli	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs 60 CH	Cukkini krémleves GM, TM, Pusztapörkölt 60 CH, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs 60 CH (10,12)
		Energia: 518.67 Kcal / 2,168.04 Kj	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 Kj	Energia: 485.80 Kcal / 2,030.64 Kj	Energia: 493.06 Kcal / 2,060.99 Kj	Energia: 519.23 Kcal / 2,170.38 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		22.86 g20.36 g3.84 g	34.73 g36.08 g7.60 g	35.52 g14.46 g1.81 g	27.00 g15.33 g4.28 g	30.79 g15.70 g2.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		64.78 g5.81 g3.21 g	63.43 g4.72 g4.56 g	64.15 g2.29 g2.50 g	62.69 g3.51 g5.49 g	65.27 g2.22 g3.57 g
		10,(12)				9,(10),(12)
	Uzsonna	Sárgarépas margarinkrém, Gluténmentes kenyér	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Gluténmentes kenyér , Párizsi (10), Liga margarin , Kígyóborka
		Energia: 210.20 Kcal / 878.64 Kj	Energia: 178.88 Kcal / 747.72 Kj	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 Kj	Energia: 160.08 Kcal / 669.13 Kj	Energia: 152.50 Kcal / 637.45 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.29 g13.21 g2.35 g	6.20 g7.93 g1.53 g	8.71 g8.61 g1.81 g	2.71 g7.31 g1.28 g	5.92 g12.66 g3.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.85 g1.63 g0.55 g	18.78 g1.42 g1.49 g	18.29 g1.59 g0.52 g	18.98 g1.62 g0.61 g	17.78 g1.21 g1.16 g
						(10)

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
		(10)				7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkрем, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika		
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ			Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.45 g	20.45 g	6.00 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	8.66 g	7.40 g	1.46 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	41.89 g	1.42 g	1.13 g	28.82 g	7.34 g	1.49 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs			Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma, Póréhagymakrémleves GM, TM*		
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ			Energia: 931.80 Kcal / 3,894.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.40 g	20.94 g	3.44 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	28.39 g	21.38 g	3.23 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	32.70 g	50.78 g	12.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.64 g	2.96 g	3.67 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	62.12 g	5.36 g	4.18 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	93.84 g	14.68 g	2.25 g
		1,(10),(12)			(12)			1			(12)			1		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssláta			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Tonhalszár, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1			1			1			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)		

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)			7	4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)			(10),(12)	7,(1),(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
					7	

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka		
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ			Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ			Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.71 g	16.28 g	4.57 g	22.04 g	7.89 g	2.41 g	9.31 g	12.68 g	3.34 g	10.92 g	8.00 g	1.74 g	5.06 g	13.01 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.03 g	0.01 g	1.68 g	31.48 g	7.41 g	0.83 g	20.51 g	0.24 g	1.56 g	27.70 g	7.61 g	0.52 g	20.19 g	0.03 g	0.86 g
		1			1,10,(12)			1			1			1,4		
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Csontleves tésztabetéttel*[1], Kukoricafőzelék GM, TM*, Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs			Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka			Karlábékrémleves GM, TM*, Zöldséges rizs (10,12), Gyros fűszeres sertéscsík, Narancs		
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ			Energia: 632.94 Kcal / 2,645.69 KJ			Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ			Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ			Energia: 694.37 Kcal / 2,902.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.88 g	18.76 g	2.16 g	35.19 g	22.43 g	4.43 g	33.37 g	24.57 g	4.38 g	28.44 g	15.48 g	2.81 g	26.70 g	31.55 g	9.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.19 g	2.71 g	3.73 g	85.73 g	14.27 g	2.90 g	85.55 g	2.73 g	3.19 g	93.11 g	22.81 g	4.30 g	77.89 g	12.61 g	4.62 g
		1,10,(12)			1			(10),(12)			(10),(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika			Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]			Puding rizsitalból			Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]			Fahéjas banánturmix TM		
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ			Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ			Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ			Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ			Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.25 g	6.47 g	1.10 g	11.41 g	8.78 g	1.89 g	0.69 g	1.53 g	0.23 g	5.28 g	6.72 g	1.17 g	1.84 g	1.53 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.45 g	0.81 g	20.21 g	0.27 g	0.84 g	36.71 g	13.99 g	0.00 g	21.70 g	0.13 g	0.63 g	36.12 g	26.56 g	0.06 g
		1			1			1			1					



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]			Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.84 g	11.00 g	1.28 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.44 g	2.75 g	1.96 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1,(12)			1			1			1,4,10,(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai															
		Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ			Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ			Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ			Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.95 g	16.21 g	4.65 g	6.39 g	11.41 g	2.75 g	7.04 g	12.43 g	3.31 g	7.48 g	12.91 g	3.69 g	9.76 g	14.95 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.97 g	21.09 g	8.10 g	0.67 g	36.97 g	2.32 g	1.03 g	28.00 g	8.12 g	1.48 g	14.32 g	1.65 g	1.31 g
	10,(12)7															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]			Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ			Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ			Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.14 g	26.29 g	10.09 g	28.04 g	43.12 g	10.70 g	22.39 g	25.85 g	5.74 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.64 g	8.24 g	2.75 g	88.30 g	17.51 g	3.70 g	74.51 g	2.27 g	3.70 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		7			(12)			(10),(12)			(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.78 g	10.15 g	1.77 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	17.53 g	1.87 g	0.88 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
(12)									7			4,10,(12)				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 498.35 Kcal / 2,083.10 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	16.07 g28.03 g6.71 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	54.88 g3.99 g3.74 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	1,4,10,(12)



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.48 g8.58 g1.10 g
	Ebéd	4			7	
		Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréahagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	Uzsonna	10,(12)			7	
		Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	5.65 g2.33 g1.01 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	31.62 g13.29 g0.14 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00046) Tej,toj,olajma g,szój	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Zellerkrémleves GM, TM* [9]
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	32.04 g16.46 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	79.19 g13.18 g3.88 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 190.04 Kcal / 794.37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	6.40 g11.47 g2.74 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	13.90 g1.14 g1.01 g
		(10)				
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 500.08 Kcal / 2,090.33 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	25.38 g21.82 g3.31 g	42.06 g37.33 g10.23 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	56.67 g6.65 g4.13 g	88.77 g17.23 g2.12 g	112.00 g13.90 g3.78 g
		(10),(12)	(12)	(12)	(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalsalátpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		4,10,(12)				

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 197.27 Kcal / 824.59 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.19 g8.26 g1.78 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.18 g8.25 g0.42 g	13.67 g0.93 g0.76 g
	10,(12)					4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
	10,(12)					(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Gluténmentes kenyér , Tonhalszűz, Tésztapástétom uborkával[4,6,(1,7)]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 80.20 Kcal / 335.24 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	6.86 g8.80 g2.37 g	0.69 g1.53 g0.23 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	14.45 g0.90 g1.19 g	36.71 g13.99 g0.00 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
	4,6,(1),(7)					

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ	Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ	Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ	Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ	Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.95 g16.21 g4.65 g	6.39 g11.41 g2.75 g	7.04 g12.43 g3.31 g	7.48 g12.91 g3.69 g	5.47 g12.43 g3.26 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.97 g	21.09 g8.10 g0.67 g	36.97 g2.32 g1.03 g	28.00 g8.12 g1.48 g	13.87 g1.14 g1.39 g
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves GM*, Sárgarépas rizs	Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 635.30 Kcal / 2,655.55 KJ	Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ	Energia: 565.82 Kcal / 2,365.13 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		27.39 g12.05 g1.40 g	28.04 g43.12 g10.70 g	21.88 g25.56 g5.70 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		102.14 g7.76 g2.00 g	88.30 g17.51 g3.70 g	70.21 g1.97 g3.59 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Gluténmentes kenyér , Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	0.80 g0.25 g0.00 g	2.78 g10.15 g1.77 g	3.12 g2.68 g0.33 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.55 g12.55 g0.36 g	14.60 g2.98 g0.01 g	17.53 g1.87 g0.88 g	50.32 g24.98 g0.03 g	16.09 g1.54 g0.90 g
		(12)			4,10,(12)	

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
		1	1			1,4			1			1				
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)										
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcscocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
		1	1			1										



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00022) Glutén- és tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 214.21 Kcal / 895.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.09 g19.27 g5.93 g	7.88 g13.34 g3.38 g	2.35 g13.27 g2.40 g	8.68 g9.10 g1.93 g	4.99 g11.30 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g0.71 g	33.95 g0.91 g1.16 g	20.97 g7.92 g0.41 g	13.93 g1.14 g1.04 g	21.71 g8.10 g0.93 g
	4					
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta tojásmentes GM	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		25.26 g22.49 g4.05 g	34.73 g36.08 g7.60 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		110.98 g8.81 g3.10 g	63.43 g4.72 g4.56 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
	10,(12)					
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	5.69 g7.64 g1.49 g	2.61 g1.79 g0.32 g	2.20 g7.02 g1.24 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.48 g1.12 g1.38 g	34.21 g11.99 g0.01 g	14.68 g1.32 g0.50 g	23.00 g20.30 g0.01 g

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
	1	1,(10)		1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
	1,(10),(12)	(12)		1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
	1			1	1,4,10,(12)	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Trappista sajt [7], Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 271.44 Kcal / 1,134.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	12.94 g15.14 g6.52 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.81 g0.72 g1.54 g
		1	1,(10)	1	1	1,7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék [1,7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 570.89 Kcal / 2,386.32 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	31.21 g17.08 g4.28 g	42.83 g40.44 g12.06 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	72.52 g11.05 g3.34 g	88.48 g18.52 g2.16 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1,7	7,(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Póréhagymakrémleves GM, TM*, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 931.80 Kcal / 3,894.92 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	32.70 g50.78 g12.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	93.84 g14.68 g2.25 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssláta	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszárított, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	11.31 g14.84 g6.00 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	28.09 g8.03 g1.35 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1,7	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Bakonyi csirkeragu GM,TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.82 g20.04 g5.29 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.45 g8.26 g2.41 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1,7	(10),(12)	7,(1),(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	5.25 g2.35 g1.27 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	32.82 g15.94 g0.20 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetétrel*[1], Natúr sertésszelet, Kukoricafőzelék GM, TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Karalábékrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 632.94 Kcal / 2,645.69 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 694.37 Kcal / 2,902.47 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	35.19 g22.43 g4.43 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	26.70 g31.55 g9.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	85.73 g14.27 g2.90 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	77.89 g12.61 g4.62 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalsaláta, Lilahagyma[4,10,(12)]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)		1		1,4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 265.68 Kcal / 1,110.54 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	12.49 g14.69 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.84 g0.75 g1.41 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,7
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]	Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Paradicsomleves[1], Sárgarépas bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM [7], Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 711.74 Kcal / 2,975.07 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.59 g25.24 g9.98 g	34.21 g39.80 g10.39 g	25.83 g30.34 g8.47 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.94 g3.23 g2.70 g	101.55 g17.13 g3.72 g	84.47 g4.56 g3.82 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1,7	1,(12)	1,7	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás tejbedara GM[7]	Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	9.20 g3.78 g1.72 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	45.13 g27.58 g0.30 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	7	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Sült debreceni, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 522.01 Kcal / 2,182.00 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.84 g11.00 g1.28 g	34.21 g39.80 g10.39 g	16.99 g28.15 g6.72 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75.44 g2.75 g1.96 g	101.55 g17.13 g3.72 g	59.56 g3.99 g3.84 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomós cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálkátétel, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóuborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsikok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00012) Tojás,olmag	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 299.71 Kcal / 1,252.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	12.93 g15.08 g6.53 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.00 g7.94 g1.20 g
		1	1	1,4	1	1,7
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM[7], Pusztaörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	28.27 g19.31 g6.22 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.78 g23.05 g3.65 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1	7	(10),(12)	
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	5.65 g2.33 g1.01 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	31.62 g13.29 g0.14 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1	7	1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00017) Tej, szója, ol.mag mentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Puszta-pörkölt, Csemegeuborka	Zellerkrémleves GM, TM* [9], Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 591.57 Kcal / 2,472.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	32.04 g16.46 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	79.19 g13.18 g3.88 g
		1,10,(12)	1			9,(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek			Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek			Füstölt főtt tarja, Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ			Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ			Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ			Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ			Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.45 g	20.45 g	6.00 g	8.19 g	12.11 g	3.23 g	9.77 g	12.27 g	3.27 g	8.66 g	7.40 g	1.46 g	9.13 g	11.21 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.01 g	27.58 g	7.46 g	1.15 g	41.89 g	1.42 g	1.13 g	28.82 g	7.34 g	1.49 g	20.42 g	0.24 g	1.11 g
		1			1,(10)			1			1			1		
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]			Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs			Tökfőzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)			Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma		
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ			Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ			Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ			Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.40 g	20.94 g	3.44 g	33.10 g	10.04 g	1.28 g	28.39 g	21.38 g	3.23 g	42.06 g	37.33 g	10.23 g	40.50 g	48.04 g	11.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.64 g	2.96 g	3.67 g	75.16 g	8.09 g	3.23 g	62.12 g	5.36 g	4.18 g	88.77 g	17.23 g	2.12 g	110.63 g	13.80 g	4.19 g
		1,(10),(12)			(12)			1			(12)			1		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Meggyes gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Sült karfiolkrem			Vaníliás, fahéjas panna cotta TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalmástétom, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	1.00 g	0.45 g	0.00 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	4.46 g	1.93 g	0.24 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	14.10 g	7.65 g	0.02 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	26.17 g	15.18 g	0.00 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1			1			1			1,4,10,(12)			1,4,10,(12)		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Zöldpaprika
		Energia: 282.53 Kcal / 1,180.98 KJ	Energia: 159.17 Kcal / 665.33 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ	Energia: 187.62 Kcal / 784.25 KJ	Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.72 g20.71 g6.04 g	5.46 g12.37 g3.27 g	7.04 g12.53 g3.31 g	5.93 g7.66 g1.50 g	10.21 g15.40 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.81 g2.17 g1.91 g	21.06 g8.10 g1.05 g	35.37 g2.32 g1.03 g	22.30 g8.24 g1.39 g	14.29 g1.62 g1.44 g
	(10)					7
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves GM, Tökfőzelék GM*[7], Pulyka aprópecsenye, Gluténmentes kenyér	Vegyes gyümölcsleves GM[7], Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs, Alma
		Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 518.50 Kcal / 2,167.33 KJ	Energia: 898.21 Kcal / 3,754.52 KJ	Energia: 1,013.42 Kcal / 4,236.10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.95 g21.99 g3.56 g	33.10 g10.04 g1.28 g	26.24 g24.28 g4.82 g	42.83 g40.44 g12.06 g	37.09 g47.68 g11.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.34 g7.97 g3.71 g	75.16 g8.09 g3.23 g	58.35 g6.92 g4.17 g	88.48 g18.52 g2.16 g	112.00 g13.90 g3.78 g
	(10),(12)		(12)	7	7,(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcssaláta	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		1.62 g6.88 g1.20 g	1.00 g0.45 g0.00 g	2.20 g7.02 g1.24 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.70 g13.29 g2.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.11 g17.11 g0.36 g	14.10 g7.65 g0.02 g	14.68 g1.32 g0.50 g	26.17 g15.18 g0.00 g	16.09 g1.54 g0.90 g
						4,10,(12)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Magyaros karalábéleves GM*, Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Párolt rizs	Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	22.61 g0.90 g1.00 g
		1		1		1,4,10,(12)

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek	Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Majorannás májpástétom, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika
		Energia: 311.51 Kcal / 1,302.11 KJ	Energia: 188.15 Kcal / 786.47 KJ	Energia: 322.90 Kcal / 1,349.72 KJ	Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ	Energia: 219.02 Kcal / 915.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.45 g20.45 g6.00 g	8.19 g12.11 g3.23 g	9.77 g12.27 g3.27 g	8.66 g7.40 g1.46 g	9.13 g11.21 g2.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.01 g	27.58 g7.46 g1.15 g	41.89 g1.42 g1.13 g	28.82 g7.34 g1.49 g	20.42 g0.24 g1.11 g
		1	1,(10)	1	1	1
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne TM[1]	Ananászos csirkecsíkok GM, TM(12), Magyaros karalábéleves GM*, Párolt rizs	Tököfzelék GM TM*, Zöldséges tarhonyaleves [1], Pulyka aprópecsenye, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Vegyes gyümölcsleves GM, TM, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12)	Vöröslencse-krémleves GM, TM, Zöldfűszeres bulgur[1], Alma, Provence-i sertésragu új
		Energia: 632.07 Kcal / 2,642.05 KJ	Energia: 516.88 Kcal / 2,160.56 KJ	Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ	Energia: 868.16 Kcal / 3,628.91 KJ	Energia: 1,005.71 Kcal / 4,203.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.40 g20.94 g3.44 g	33.10 g10.04 g1.28 g	28.39 g21.38 g3.23 g	42.06 g37.33 g10.23 g	40.50 g48.04 g11.30 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.64 g2.96 g3.67 g	75.16 g8.09 g3.23 g	62.12 g5.36 g4.18 g	88.77 g17.23 g2.12 g	110.63 g13.80 g4.19 g
		1,(10),(12)	(12)	1	(12)	1
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Meggyes gyümölcsslátá	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás, fahéjas panna cotta TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 69.34 Kcal / 289.84 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 140.53 Kcal / 587.42 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	1.00 g0.45 g0.00 g	4.93 g6.76 g1.20 g	4.46 g1.93 g0.24 g	10.45 g20.39 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	14.10 g7.65 g0.02 g	21.20 g0.42 g0.60 g	26.17 g15.18 g0.00 g	20.03 g0.27 g1.82 g
		1		1		1



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00011) Tejmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Szardíniakrém[4], Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga,Gépsonka, Sörretek	Puding rizsitalból	Teljes kiőrlésű buci[1], Fokhagymás brokkolipástétom	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt sajt [7], Sörretek	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 357.05 Kcal / 1,492.47 KJ	Energia: 258.10 Kcal / 1,078.86 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ	Energia: 262.41 Kcal / 1,096.87 KJ	Energia: 187.76 Kcal / 784.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.98 g16.54 g4.61 g	19.31 g8.15 g2.45 g	6.58 g12.94 g3.38 g	8.58 g15.10 g6.04 g	2.33 g13.27 g2.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.51 g0.91 g1.58 g	24.96 g8.31 g0.73 g	13.99 g1.14 g1.46 g	21.57 g8.67 g1.25 g	13.67 g0.93 g0.76 g
		10,(12)			7	4
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Csontleves GM*, Zöldbabfőzelék GM TM*, Natúr sertésszelet, Gluténmentes kenyér	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves*[7,(1)], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 725.62 Kcal / 3,033.09 KJ	Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 716.10 Kcal / 2,993.30 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		31.68 g19.96 g2.29 g	29.14 g20.94 g4.14 g	33.37 g24.57 g4.38 g	29.35 g21.29 g5.82 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		105.19 g7.83 g3.41 g	55.50 g9.38 g2.94 g	85.55 g2.73 g3.19 g	100.16 g31.44 g4.33 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		10,(12)			(10),(12)	7,(1),(10),(12)
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Gluténmentes kenyér	Puding [7]	Fokhagymás brokkolipástétom, Gluténmentes kenyér	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ	Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ	Energia: 174.29 Kcal / 728.53 KJ	Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		2.09 g7.00 g1.20 g	8.68 g9.04 g1.93 g	5.25 g2.35 g1.27 g	2.55 g6.98 g1.21 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		14.97 g1.35 g0.36 g	13.69 g0.91 g0.74 g	32.82 g15.94 g0.20 g	15.18 g1.03 g0.53 g	36.12 g26.56 g0.06 g
					7	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Szardíniakrém[4], Kígyóuborka
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	5.06 g13.01 g2.36 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.19 g0.03 g0.86 g
		1	1,10,(12)	1	1	1,4
	Ebéd	Mustáros csirketokány GM TM*[10,(12)], Cukkinileves GM, TM *, Főtt tészta (tojásmentes) [1]	Csontleves tésztabetéttel*[1], Zöldbabfőzelék TM*[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Magyaros karfiolleves GM TM*(10,12), Bakonyi csirkeragu GM,TM, Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Liga,Gépsonka, Sörretek, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 205.37 Kcal / 858.45 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g6.47 g1.10 g	11.41 g8.78 g1.89 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.21 g0.27 g0.84 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Almalé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM) [1], Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóborka	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Mustáros húspástétom[10,(12)], Lilahagyma	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege karaj, Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Kígyóborka, Liga margarin , Paprikás diákcsemege
		Energia: 386.03 Kcal / 1,613.61 KJ	Energia: 287.08 Kcal / 1,199.99 KJ	Energia: 233.40 Kcal / 975.61 KJ	Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ	Energia: 291.39 Kcal / 1,218.01 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.71 g16.28 g4.57 g	22.04 g7.89 g2.41 g	9.31 g12.68 g3.34 g	10.92 g8.00 g1.74 g	9.92 g18.96 g5.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		48.03 g0.01 g1.68 g	31.48 g7.41 g0.83 g	20.51 g0.24 g1.56 g	27.70 g7.61 g0.52 g	20.20 g0.01 g0.82 g
		1	1,10,(12)	1	1	1
	Ebéd	Cukkinileves GM, TM *, Mustáros csirke-tokány GM TM*[10,(12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Csontleves tésztabetét[1], Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldbabfőzelék TM*[1]	Bakonyi csirkeragu GM, TM, Magyaros karfiolleves GM TM* (10,12), Petrezselymes rizs	Körteleves GM TM*, Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka	Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsík, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 593.68 Kcal / 2,481.58 KJ	Energia: 527.80 Kcal / 2,206.20 KJ	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ	Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ	Energia: 803.89 Kcal / 3,360.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		36.88 g18.76 g2.16 g	32.47 g20.28 g4.06 g	33.37 g24.57 g4.38 g	28.44 g15.48 g2.81 g	33.45 g34.73 g9.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		71.19 g2.71 g3.73 g	56.34 g7.84 g2.88 g	85.55 g2.73 g3.19 g	93.11 g22.81 g4.30 g	90.72 g12.57 g5.41 g
		1,10,(12)	1	(10),(12)	(10),(12)	(10),(12)
	Uzsonna	Zsemle[1], Magyaros margarinkrém, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Kígyóborka	Puding rizsitalból	Fokhagymás brokkolipástétom, Teljes kiőrlésű buci[1]	Fahéjas banánturmix TM
		Energia: 201.39 Kcal / 841.81 KJ	Energia: 216.67 Kcal / 905.68 KJ	Energia: 164.17 Kcal / 686.23 KJ	Energia: 168.68 Kcal / 705.08 KJ	Energia: 168.01 Kcal / 702.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.25 g6.47 g1.10 g	9.07 g11.15 g2.70 g	0.69 g1.53 g0.23 g	5.28 g6.72 g1.17 g	1.84 g1.53 g0.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.57 g0.45 g0.81 g	20.03 g0.27 g0.77 g	36.71 g13.99 g0.00 g	21.70 g0.13 g0.63 g	36.12 g26.56 g0.06 g
		1	1	1	1	

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Párizsi(10), Liga margarin , Teljes kiőrlésű panini[1], Zöldpaprika, Ásványvíz		
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ			Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ			Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.68 g	15.95 g	4.61 g	9.12 g	11.15 g	2.71 g	9.77 g	12.17 g	3.27 g	10.21 g	12.65 g	3.65 g	8.20 g	12.17 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	2.07 g	27.61 g	7.46 g	0.77 g	43.49 g	1.42 g	1.13 g	34.52 g	7.22 g	1.58 g	20.39 g	0.24 g	1.49 g
		1			1			1			1,10,(12)			1,(10)		
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]			Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas bulgur[1]			Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ			Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ			Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.84 g	11.00 g	1.28 g	34.21 g	39.80 g	10.39 g	24.58 g	27.19 g	6.63 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75.44 g	2.75 g	1.96 g	101.55 g	17.13 g	3.72 g	77.20 g	1.28 g	3.78 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		1			1,(12)			1			(10),(12)			(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölcssaláta			Teljes kiőrlésű buci[1], Bazsalikomos cukkinikrém			Vaníliás rizstejbedara GM,TM			Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Tonhalszendvics, Lilahagyma[4,10,(12)]		
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ			Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ			Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	5.51 g	9.89 g	1.73 g	3.12 g	2.68 g	0.33 g	13.43 g	13.03 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.07 g	11.91 g	0.46 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	24.05 g	0.97 g	0.98 g	50.32 g	24.98 g	0.03 g	22.61 g	0.90 g	1.00 g
		1,(12)			1			1			1,4,10,(12)					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00020) Gluténmentes	Tízórai															
		Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek			Narancslé (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika			Gyümölcstea, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek			Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Edami sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 234.72 Kcal / 981.13 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ			Energia: 299.94 Kcal / 1,253.75 KJ			Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ			Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.95 g	16.21 g	4.65 g	6.39 g	11.41 g	2.75 g	7.04 g	12.43 g	3.31 g	7.48 g	12.91 g	3.69 g	9.76 g	14.95 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		14.81 g	2.17 g	1.97 g	21.09 g	8.10 g	0.67 g	36.97 g	2.32 g	1.03 g	28.00 g	8.12 g	1.48 g	14.32 g	1.65 g	1.31 g
	10,(12)7															
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM [7]			Paradicsomleves GM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás rizs			Magyaros burgonyaleves GM, Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin			Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)		
		Energia: 797.26 Kcal / 3,332.55 KJ			Energia: 833.83 Kcal / 3,485.41 KJ			Energia: 589.77 Kcal / 2,465.24 KJ			Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ			Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36.14 g	26.29 g	10.09 g	28.04 g	43.12 g	10.70 g	22.39 g	25.85 g	5.74 g	35.12 g	9.28 g	1.17 g	28.32 g	41.31 g	12.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.64 g	8.24 g	2.75 g	88.30 g	17.51 g	3.70 g	74.51 g	2.27 g	3.70 g	84.68 g	16.38 g	2.57 g	101.56 g	31.08 g	2.82 g
		7			(12)			(10),(12)			(12)			(12)		
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Eperlekvár(12)			Ananászos gyümölccsaláta			Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér			Vaníliás tejbedara GM[7]			Tonhalszálka, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér		
		Energia: 172.37 Kcal / 720.51 KJ			Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ			Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ			Energia: 252.51 Kcal / 1,055.49 KJ			Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.62 g	6.88 g	1.20 g	0.80 g	0.25 g	0.00 g	2.78 g	10.15 g	1.77 g	9.20 g	3.78 g	1.72 g	10.70 g	13.29 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.55 g	12.55 g	0.36 g	14.60 g	2.98 g	0.01 g	17.53 g	1.87 g	0.88 g	45.13 g	27.58 g	0.30 g	16.09 g	1.54 g	0.90 g
(12)74,10,(12)																

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g15.95 g4.61 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.12 g11.15 g2.71 g	FehérjeZsírT.Zsírsv9.77 g12.17 g3.27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.21 g12.65 g3.65 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó21.33 g1.27 g2.07 g	SzénhidrátCukorSó27.61 g7.46 g0.77 g	SzénhidrátCukorSó43.49 g1.42 g1.13 g	SzénhidrátCukorSó34.52 g7.22 g1.58 g	SzénhidrátCukorSó20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne TM [1]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 539.08 Kcal / 2,253.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv33.84 g11.00 g1.28 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.21 g39.80 g10.39 g	FehérjeZsírT.Zsírsv24.58 g27.19 g6.63 g	FehérjeZsírT.Zsírsv35.12 g9.28 g1.17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó75.44 g2.75 g1.96 g	SzénhidrátCukorSó101.55 g17.13 g3.72 g	SzénhidrátCukorSó77.20 g1.28 g3.78 g	SzénhidrátCukorSó84.68 g16.38 g2.57 g	SzénhidrátCukorSó101.56 g31.08 g2.82 g
		1	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Tonhalszálkát, Lilahagyma[4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1]
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv4.35 g6.62 g1.16 g	FehérjeZsírT.Zsírsv0.80 g0.25 g0.00 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.51 g9.89 g1.73 g	FehérjeZsírT.Zsírsv3.12 g2.68 g0.33 g	FehérjeZsírT.Zsírsv13.43 g13.03 g2.93 g
		SzénhidrátCukorSó31.07 g11.91 g0.46 g	SzénhidrátCukorSó14.60 g2.98 g0.01 g	SzénhidrátCukorSó24.05 g0.97 g0.98 g	SzénhidrátCukorSó50.32 g24.98 g0.03 g	SzénhidrátCukorSó22.61 g0.90 g1.00 g
		1,(12)	1	1	1,4,10,(12)	

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek	Narancslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika	Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű buci[1], Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika
		Energia: 263.70 Kcal / 1,102.27 KJ	Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ	Energia: 287.65 Kcal / 1,202.38 KJ	Energia: 159.88 Kcal / 668.30 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.68 g15.95 g4.61 g	9.12 g11.15 g2.71 g	9.77 g12.17 g3.27 g	10.21 g12.65 g3.65 g	8.20 g12.17 g3.22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g2.07 g	27.61 g7.46 g0.77 g	43.49 g1.42 g1.13 g	34.52 g7.22 g1.58 g	20.39 g0.24 g1.49 g
		1	1	1	1,10,(12)	1,(10)
	Ebéd	Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne [1,7]	Paradicsomleves[1], Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépás bulgur[1]	Magyaros burgonyaleves , Fejtett babfőzelék GM, TM, Sült debreceni, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs, Mandarin	Fahéjas szilvaleves GM TM, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)
		Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ	Energia: 887.09 Kcal / 3,708.04 KJ	Energia: 613.78 Kcal / 2,565.60 KJ	Energia: 559.73 Kcal / 2,339.67 KJ	Energia: 903.96 Kcal / 3,778.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42.59 g25.24 g9.98 g	34.21 g39.80 g10.39 g	24.58 g27.19 g6.63 g	35.12 g9.28 g1.17 g	28.32 g41.31 g12.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.94 g3.23 g2.70 g	101.55 g17.13 g3.72 g	77.20 g1.28 g3.78 g	84.68 g16.38 g2.57 g	101.56 g31.08 g2.82 g
		1,7	1,(12)	1	(10),(12)	(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Eperlekvár(12)	Ananászos gyümölcssaláta	Bazsalikomos cukkinikrém, Teljes kiőrlésű buci[1]	Vaníliás rizstejbedara GM,TM	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Csemege szalámi, Kígyóborka
		Energia: 201.35 Kcal / 841.64 KJ	Energia: 67.36 Kcal / 281.56 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 239.01 Kcal / 999.06 KJ	Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	0.80 g0.25 g0.00 g	5.51 g9.89 g1.73 g	3.12 g2.68 g0.33 g	10.45 g20.39 g5.99 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.07 g11.91 g0.46 g	14.60 g2.98 g0.01 g	24.05 g0.97 g0.98 g	50.32 g24.98 g0.03 g	20.03 g0.27 g1.82 g
		1,(12)		1		1

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00011) Tejmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika			Multivitamin gyümölcslé (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek			Szardíniakrém[4], Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka			Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek		
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ			Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ			Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.82 g	19.01 g	5.89 g	10.61 g	13.08 g	3.34 g	5.08 g	13.01 g	2.36 g	11.41 g	8.84 g	1.89 g	7.72 g	11.04 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.33 g	1.27 g	0.81 g	40.47 g	0.01 g	1.26 g	27.49 g	7.28 g	0.51 g	20.45 g	0.24 g	1.14 g	28.23 g	7.46 g	1.03 g
	1			1			1,4			1			1			
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]			Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs			Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka			Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs		
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ			Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.46 g	21.29 g	3.92 g	37.37 g	35.46 g	7.54 g	36.82 g	16.00 g	1.99 g	27.55 g	16.43 g	4.57 g	38.95 g	20.44 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.98 g	3.69 g	3.42 g	63.63 g	3.52 g	4.50 g	76.70 g	2.35 g	2.86 g	83.41 g	21.88 g	3.96 g	95.53 g	12.97 g	6.52 g
	1,10,(12)			1			(10),(12)									
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz			Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]			Barackos kölespuding TM			Sült karfiolkrém, Teljes kiőrlésű buci[1]			Körtés gyümölcskocsonya		
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ			Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ			Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ			Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.35 g	6.62 g	1.16 g	8.42 g	7.38 g	1.45 g	2.61 g	1.79 g	0.32 g	4.93 g	6.76 g	1.20 g	5.25 g	0.46 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.63 g	16.47 g	0.46 g	21.00 g	0.22 g	1.48 g	34.21 g	11.99 g	0.01 g	21.20 g	0.42 g	0.60 g	23.00 g	20.30 g	0.01 g
	1			1			1									



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00020) Gluténmentes	Tízórai	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka	Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Trappista sajt[7], Sörretek
		Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 KJ	Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 KJ	Energia: 177.89 Kcal / 743.58 KJ	Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv7.09 g19.27 g5.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv7.88 g13.34 g3.38 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.35 g13.27 g2.40 g	FehérjeZsírT.Zsírsv8.68 g9.10 g1.93 g	FehérjeZsírT.Zsírsv10.20 g15.34 g6.57 g
		SzénhidrátCukorSó14.81 g2.17 g0.71 g	SzénhidrátCukorSó33.95 g0.91 g1.16 g	SzénhidrátCukorSó20.97 g7.92 g0.41 g	SzénhidrátCukorSó13.93 g1.14 g1.04 g	SzénhidrátCukorSó21.48 g8.58 g1.10 g
		4			7	
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM	Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér , Kölesleves GM	Gombaleves GM*, Póréahagymás rakott csirkemell GM, TM, Párolt rizs	Pusztapörkölt, Csemegeuborka, Meggyleves GM[7]	Csicseriborsó-krémleves GM, TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 735.92 Kcal / 3,076.15 KJ	Energia: 677.02 Kcal / 2,829.94 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 632.57 Kcal / 2,644.14 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv25.26 g22.49 g4.05 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34.73 g36.08 g7.60 g	FehérjeZsírT.Zsírsv36.82 g16.00 g1.99 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28.27 g19.31 g6.22 g	FehérjeZsírT.Zsírsv38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó110.98 g8.81 g3.10 g	SzénhidrátCukorSó63.43 g4.72 g4.56 g	SzénhidrátCukorSó76.70 g2.35 g2.86 g	SzénhidrátCukorSó83.78 g23.05 g3.65 g	SzénhidrátCukorSó95.53 g12.97 g6.52 g
		10,(12)			7(10),(12)	
	Uzsonna	Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér	Barackos kölespuding [7]	Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ	Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ	Energia: 171.65 Kcal / 717.50 KJ	Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv1.62 g6.88 g1.20 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.69 g7.64 g1.49 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.65 g2.33 g1.01 g	FehérjeZsírT.Zsírsv2.20 g7.02 g1.24 g	FehérjeZsírT.Zsírsv5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó29.11 g17.11 g0.36 g	SzénhidrátCukorSó14.48 g1.12 g1.38 g	SzénhidrátCukorSó31.62 g13.29 g0.14 g	SzénhidrátCukorSó14.68 g1.32 g0.50 g	SzénhidrátCukorSó23.00 g20.30 g0.01 g
		7				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00048) Tej- és tojásmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Szardíniakrém[4], Kígyóborka	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 246.66 Kcal / 1,031.04 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	5.08 g13.01 g2.36 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.49 g7.28 g0.51 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1,4	1	1
	Ebéd	Eszterházy sertésragu GM, TM[10,(12)], Magyaros karalábéleves GM*, Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs	Meggye leves GM, tejmentes, Puszta pörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 727.84 Kcal / 3,042.37 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	37.37 g35.46 g7.54 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	63.63 g3.52 g4.50 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Májpástétom (házi), Lilahagyma, Teljes kiőrlésű buci[1]	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 183.91 Kcal / 768.74 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	8.42 g7.38 g1.45 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	21.00 g0.22 g1.48 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Tej- és halmentes	Tízórai	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika	Multivitamin gyümölcsle (100 %-os), Teljes kiőrlésű kifli (TM)[1], Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Kígyóborka, Liga margarin , Csemege karaj	Ásványvíz, Teljes kiőrlésű panini[1], Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Soproni felvágott, Sörretek
		Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 328.23 Kcal / 1,372.00 KJ	Energia: 226.72 Kcal / 947.69 KJ	Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.82 g19.01 g5.89 g	10.61 g13.08 g3.34 g	10.99 g8.01 g1.73 g	11.41 g8.84 g1.89 g	7.72 g11.04 g2.82 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		21.33 g1.27 g0.81 g	40.47 g0.01 g1.26 g	27.59 g7.41 g0.52 g	20.45 g0.24 g1.14 g	28.23 g7.46 g1.03 g
		1	1	1	1	1
	Ebéd	Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta (tojásmentes)[1]	Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék* [1], Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Póréhagymás rakott csirkemell GM, TM, Gombaleves GM*, Párolt rizs	Meggyleves GM, tejmentes, Pusztapörkölt, Csemegeuborka	Csicszeriborsó-kréMLEVES GM, TM, Zöldséges rizs (10,12), Narancs, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM
		Energia: 603.98 Kcal / 2,524.64 KJ	Energia: 633.22 Kcal / 2,646.86 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 602.19 Kcal / 2,517.15 KJ	Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		30.46 g21.29 g3.92 g	33.67 g34.97 g7.51 g	36.82 g16.00 g1.99 g	27.55 g16.43 g4.57 g	38.95 g20.44 g3.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.98 g3.69 g3.42 g	44.89 g3.52 g4.11 g	76.70 g2.35 g2.86 g	83.41 g21.88 g3.96 g	95.53 g12.97 g6.52 g
		1,10,(12)	1			(10),(12)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (TM)[1], Liga margarin , Méz	Teljes kiőrlésű buci[1], Liga margarin , Csemege karaj, Póréhagyma	Barackos kölespuding TM	Sült karfiolkрем, Teljes kiőrlésű buci[1]	Körtés gyümölcskocsonya
		Energia: 219.43 Kcal / 917.22 KJ	Energia: 199.48 Kcal / 833.83 KJ	Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ	Energia: 165.11 Kcal / 690.16 KJ	Energia: 118.30 Kcal / 494.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.35 g6.62 g1.16 g	11.01 g8.03 g1.73 g	2.61 g1.79 g0.32 g	4.93 g6.76 g1.20 g	5.25 g0.46 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.63 g16.47 g0.46 g	20.87 g0.48 g0.51 g	34.21 g11.99 g0.01 g	21.20 g0.42 g0.60 g	23.00 g20.30 g0.01 g
		1	1		1	

