

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

|                      |             | hétfő                                                                                  | kedd                                                                                | szerda                                                                                                                | csütörtök                                                                                                       | péntek                                                                                |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| (00011)<br>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)                                                                                                     |                                                                                       |





Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

|                      |         | hétfő                                                                                                       | kedd                                                                                                         | szerda                                                                                      | csütörtök                                                                                     | péntek                                                                                             |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00011)<br>Tejmentes | Tízórai | Almalé (100 %-os),<br>Teljes kiőrlésű kifli (TM)<br>[1], Liga margarin ,<br>Parasztkolbász ,<br>Kígyóuborka | Gyümölcstea, Teljes<br>kiőrlésű buci[1], Mustáros<br>húspástétom[10,(12)],<br>Lilahagyma                     | Ásványvíz, Teljes<br>kiőrlésű panini[1], Liga<br>margarin , Zala felvágott ,<br>Zöldpaprika | Gyümölcstea, Teljes<br>kiőrlésű zsemle (TM)[1],<br>Liga margarin , Csemege<br>karaj, Sörretek | Szardíniakrém[4],<br>Ásványvíz, Teljes kiőrlésű<br>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 *,<br>Mustáros csirketokány<br>GM TM*[10,(12)], Főtt<br>tészta (tojásmentes)[1]         | Csontleves<br>tésztabetét[1],<br>Zöldbabfőzelék TM*[1],<br>Natúr sertésszelet, Teljes<br>kiőrlésű kenyér [1] | Magyaros karfiolleves<br>GM TM*(10,12), Bakonyi<br>csirkeragu GM,TM,<br>Petrezselymes rizs  | Körteleves GM TM*,<br>Reszelt csirkemáj*<br>(10,12), Tört burgonya ,<br>Csemegeuborka         | Sárgaborsókrémleves<br>GM, TM*, Gyros fűszeres<br>sertéscsíkok, Zöldséges<br>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<br>margarinkrém,<br>Zöldpaprika                                                         | Teljes kiőrlésű zsemle<br>(TM)[1], Liga,Gépsonka,<br>Sörretek                                                | Puding rizsitalból                                                                          | Teljes kiőrlésű buci[1],<br>Fokhagymás<br>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)<br>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)                                                                    |



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

|                      |           | hétfő                                                                                            |         |            | kedd                                                                                                         |         |            | szerda                                                                     |         |            | csütörtök                                                                    |         |            | péntek                                                                                         |         |            |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| (00011)<br>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          |                                                                            |         |            |                                                                              |         |            |                                                                                                |         |            |



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

|                               |           | hétfő                                                                             | kedd                                                                          | szerda                                                                                        | csütörtök                                                                                          | péntek                                                                           |
|-------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| (00028) GM, tejmentes,fruktóz | Tízórai   | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Kárpát szalámi, Pritamin paprika | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Sörretek | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Majorannás májpástétom, Sörretek                            | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Zöldpaprika |
|                               |           | Energia: 306.48 Kcal / 1,281.09 Kj                                                | Energia: 135.87 Kcal / 567.94 Kj                                              | Energia: 228.15 Kcal / 953.67 Kj                                                              | Energia: 164.32 Kcal / 686.86 Kj                                                                   | Energia: 190.04 Kcal / 794.37 Kj                                                 |
|                               |           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              |
|                               |           | 8.23 g21.00 g6.08 g                                                               | 5.77 g12.44 g3.27 g                                                           | 6.58 g12.43 g3.35 g                                                                           | 6.24 g7.73 g1.50 g                                                                                 | 6.40 g11.47 g2.74 g                                                              |
|                               |           | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                                                |
|                               |           | 19.11 g2.47 g2.02 g                                                               | 14.84 g1.87 g1.05 g                                                           | 20.55 g3.38 g1.13 g                                                                           | 16.08 g2.01 g1.39 g                                                                                | 13.90 g1.14 g1.01 g                                                              |
|                               | (10)      |                                                                                   |                                                                               |                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                  |
|                               | Ebéd      | Tárkonyos zöldségleves GM*(10,12), Brokkolis, sonkás penne GM TM                  | Magyaros karalábéleves GM*, Zöldséges csirkecsíkok GM, TM *, Párolt rizs      | Zöldséges tarhonyaleves GM, Pulyka aprópecsenye, Tökfőzelék GM TM*, Gluténmentes kenyér       | Gombaleves GM*, Baconös, fűszeres csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság(12) | Vöröslencse-krémleves GM, TM, Provence-i sertésragu új, Zöldfűszeres rizs        |
|                               |           | Energia: 728.29 Kcal / 3,044.25 Kj                                                | Energia: 565.08 Kcal / 2,362.03 Kj                                            | Energia: 500.08 Kcal / 2,090.33 Kj                                                            | Energia: 812.96 Kcal / 3,398.17 Kj                                                                 | Energia: 950.80 Kcal / 3,974.34 Kj                                               |
|                               |           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              |
|                               |           | 24.95 g21.99 g3.56 g                                                              | 29.78 g17.19 g2.62 g                                                          | 25.38 g21.82 g3.31 g                                                                          | 45.49 g40.08 g10.54 g                                                                              | 36.37 g46.96 g11.21 g                                                            |
|                               |           | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                                                |
|                               |           | 105.34 g7.97 g3.71 g                                                              | 74.49 g3.55 g3.75 g                                                           | 56.67 g6.65 g4.13 g                                                                           | 68.12 g2.90 g2.41 g                                                                                | 99.40 g3.19 g3.76 g                                                              |
|                               | (10),(12) |                                                                                   |                                                                               | (12)                                                                                          |                                                                                                    |                                                                                  |
|                               | Uzsonna   | Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém                                     | 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: 186.25 Kcal / 778.53 Kj                                                  | Energia: 306.53 Kcal / 1,281.30 Kj                                            | Energia: 136.13 Kcal / 569.02 Kj                                                              | Energia: 172.38 Kcal / 720.55 Kj                                                                   | Energia: 232.64 Kcal / 972.44 Kj                                                 |
|                               |           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                               | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              |
|                               |           | 1.78 g12.92 g2.31 g                                                               | 3.64 g24.67 g1.21 g                                                           | 2.20 g7.02 g1.24 g                                                                            | 8.14 g8.32 g1.78 g                                                                                 | 10.70 g13.29 g2.97 g                                                             |
|                               |           | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                  | SzénhidrátCukorSó                                                                |
|                               |           | 14.55 g1.33 g0.44 g                                                               | 14.72 g2.17 g1.23 g                                                           | 14.68 g1.32 g0.50 g                                                                           | 14.90 g2.32 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                                                                           |         |          |
|-------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| (00028) GM, tejmentes,fruktóz | Tízórai | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Parasztkolbász , Kígyóuborka      |         |          | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Mustáros húspástétom [10,(12)], Lilahagyma |         |          | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Zöldpaprika     |         |          | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Csemege karaj    |         |           | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóuborka                   |         |          |
|                               |         | Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ                                                       |         |          | Energia: 234.80 Kcal / 981.46 KJ                                                  |         |          | Energia: 228.37 Kcal / 954.59 KJ                                                  |         |          | Energia: 173.97 Kcal / 727.19 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 |
|                               |         | 8.68 g                                                                                   | 16.90 g | 4.65 g   | 19.62 g                                                                           | 8.22 g  | 2.45 g   | 7.09 g                                                                            | 13.23 g | 3.42 g   | 8.50 g                                                                            | 8.33 g  | 1.78 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       |
|                               |         | 18.89 g                                                                                  | 1.97 g  | 1.68 g   | 18.74 g                                                                           | 2.08 g  | 0.73 g   | 18.29 g                                                                           | 1.44 g  | 1.57 g   | 14.96 g                                                                           | 2.02 g  | 0.42 g    | 13.67 g                                                                          | 0.93 g  | 0.76 g   |
|                               | 10,(12) |                                                                                          |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         | 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 |         |          | Zellerleves GM, TM*[9], Reszelt csirkemáj* (10,12), Tört burgonya , Csemegeuborka |         |           | Sárgaborsókrémleves GM, TM*, Gyros fűszeres sertéscsíkok, Zöldséges rizs (10,12) |         |          |
|                               |         | 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: 526.68 Kcal / 2,201.52 KJ                                                |         |           | Energia: 741.77 Kcal / 3,100.60 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   | 29.67 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       |
|                               |         | 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   | 69.69 g                                                                           | 4.13 g  | 5.47 g    | 77.97 g                                                                          | 1.73 g  | 5.40 g   |
|                               | 10,(12) |                                                                                          |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         | (10),(12) |                                                                                  |         |          |
|                               | Uzsonna | 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 , Liga margarin , Párizsi (10), Zöldpaprika                  |         |          |
|                               |         | Energia: 136.63 Kcal / 571.11 KJ                                                         |         |          | Energia: 176.39 Kcal / 737.31 KJ                                                  |         |          | Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ                                                |         |          | Energia: 139.70 Kcal / 583.95 KJ                                                  |         |           | Energia: 154.85 Kcal / 647.27 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   | 16.84 g                                                                           | 21.97 g | 6.35 g   | 2.55 g                                                                            | 6.98 g  | 1.21 g    | 5.98 g                                                                           | 12.72 g | 3.30 g   |
|                               |         | Szénhidrát                                                                               | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só       |
|                               |         | 14.97 g                                                                                  | 1.35 g  | 0.36 g   | 13.69 g                                                                           | 0.91 g  | 0.74 g   | 15.02 g                                                                           | 2.17 g  | 1.36 g   | 15.18 g                                                                           | 1.03 g  | 0.53 g    | 18.17 g                                                                          | 1.44 g  | 1.15 g   |
|                               |         |                                                                                          |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         |          |                                                                                   |         | (10)      |                                                                                  |         |          |



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

|                               |         | hétfő                                                                                   | kedd                                                                                | szerda                                                                                        | csütörtök                                                                         | péntek                                                                    |
|-------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| (00028) GM, tejmentes,fruktóz | Tízórai | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Olasz felvágott (TM), Pritamin paprika | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Füstölt főtt tarja, Sörretek | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Bécsi felvágott (TM), Pritamin paprika | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Zöldfűszeres sonkakrém [10,(12)], Sörretek | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi(10), Zöldpaprika |
|                               |         | Energia: 258.67 Kcal / 1,081.24 KJ                                                      | Energia: 195.01 Kcal / 815.14 KJ                                                    | Energia: 228.15 Kcal / 953.67 KJ                                                              | Energia: 235.37 Kcal / 983.85 KJ                                                  | Energia: 130.90 Kcal / 547.16 KJ                                          |
|                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                      |
|                               |         | 6.46 g16.50 g4.69 g                                                                     | 6.70 g11.48 g2.75 g                                                                 | 6.58 g12.43 g3.35 g                                                                           | 7.79 g12.98 g3.69 g                                                               | 5.47 g12.43 g3.26 g                                                       |
|                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                               |         | 19.11 g2.47 g2.08 g                                                                     | 14.87 g1.87 g0.67 g                                                                 | 20.55 g3.38 g1.13 g                                                                           | 21.78 g1.89 g1.48 g                                                               | 13.87 g1.14 g1.39 g                                                       |
|                               |         | 10,(12)                                                                                 |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                   | (10)                                                                      |
|                               | Ebéd    | Kertészleves GM*, Parajos csirkés penne GM, TM                                          | Fokhagyma krémleves GM TM*, Brokkolis sertésragu GM, TM*(12), Sárgarépas rizs       | Magyaros burgonyaleves GM, Kapros káposztafőzelék GM, TM, Sült debreceni, Gluténmentes kenyér | Zöldségkrémleves GM, TM*(10,12), Curry-s csirkemell GM TM, Kukoricás rizs         | Brokkolileves GM *, Brassói apr.pecsenye*, Vegyes vágott savanyúság(12)   |
|                               |         | Energia: 635.30 Kcal / 2,655.55 KJ                                                      | Energia: 733.07 Kcal / 3,064.23 KJ                                                  | Energia: 474.05 Kcal / 1,981.53 KJ                                                            | Energia: 489.40 Kcal / 2,045.69 KJ                                                | Energia: 818.68 Kcal / 3,422.08 KJ                                        |
|                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                      |
|                               |         | 27.39 g12.05 g1.40 g                                                                    | 27.91 g38.36 g10.18 g                                                               | 14.29 g26.52 g5.79 g                                                                          | 34.07 g8.83 g1.17 g                                                               | 30.54 g45.81 g13.31 g                                                     |
|                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                               |         | 102.14 g7.76 g2.00 g                                                                    | 72.87 g3.11 g3.34 g                                                                 | 52.57 g4.68 g3.65 g                                                                           | 69.98 g3.88 g2.57 g                                                               | 73.28 g3.72 g2.51 g                                                       |
|                               |         | (12)                                                                                    |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                   | (10),(12)                                                                 |
|                               | Uzsonna | Gluténmentes kenyér , Snidlinges margarinkrém,uborka                                    | Liga margarin , Pritamin paprika, Fokhagymás felvágott, Gluténmentes kenyér         | Bazsalikomos cukkinikrém, Gluténmentes kenyér                                                 | Gluténmentes kenyér , Pritamin paprika, Csemege szalámi, Liga margarin            | Tonhalpástétom, Lilahagyma[4,10,(12)], Gluténmentes kenyér                |
|                               |         | Energia: 270.35 Kcal / 1,130.06 KJ                                                      | Energia: 306.53 Kcal / 1,281.30 KJ                                                  | Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ                                                              | Energia: 233.11 Kcal / 974.40 KJ                                                  | Energia: 232.64 Kcal / 972.44 KJ                                          |
|                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                    | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                      |
|                               |         | 4.15 g19.35 g3.46 g                                                                     | 3.64 g24.67 g1.21 g                                                                 | 2.78 g10.15 g1.77 g                                                                           | 5.76 g16.13 g4.43 g                                                               | 10.70 g13.29 g2.97 g                                                      |
|                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                 | SzénhidrátCukorSó                                                         |
|                               |         | 20.57 g1.24 g0.42 g                                                                     | 14.72 g2.17 g1.23 g                                                                 | 17.53 g1.87 g0.88 g                                                                           | 14.78 g2.17 g1.26 g                                                               | 16.09 g1.54 g0.90 g                                                       |
|                               |         |                                                                                         |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                   | 4,10,(12)                                                                 |





Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

|                               |         | hétfő                                                                                          | kedd                                                                             | szerda                                                              | csütörtök                                                               | péntek                                                                                |
|-------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| (00028) GM, tejmentes,fruktóz | Tízórai | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Paprikás diákcsemege, Pritamin paprika        | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Zala felvágott , Vajretek | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Szardíniakrém[4], Kígyóborka | Ásványvíz, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Gépsonka , Zöldpaprika | Citromos tea CM, Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Sörretek, Soproni felvágott    |
|                               |         | Energia: 290.92 Kcal / 1,216.05 KJ                                                             | Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ                                                 | Energia: 194.38 Kcal / 812.51 KJ                                    | Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ                                        | Energia: 190.91 Kcal / 798.00 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                                                              | 2.66 g13.34 g2.40 g                                                 | 9.19 g9.39 g1.97 g                                                      | 5.30 g11.37 g2.86 g                                                                   |
|                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                     |
|                               |         | 19.11 g2.47 g0.82 g                                                                            | 19.13 g1.97 g1.26 g                                                              | 14.75 g1.69 g0.41 g                                                 | 18.23 g1.44 g1.15 g                                                     | 15.49 g1.87 g0.93 g                                                                   |
|                               | 4       |                                                                                                |                                                                                  |                                                                     |                                                                         |                                                                                       |
|                               | Ebéd    | Magyaros karalábéleves GM*, Eszterházy sertésragu GM, TM[10, (12)], Főtt tészta tojásmentes GM | Kölesleves GM, Kelkáposztafőzelék GM* , Főtt virsli, Gluténmentes kenyér         | Gombaleves GM*, Póréhagymás rakott csirkemell GM,TM, Párolt rizs    | Cukkini krémleves GM, TM, Pusztaörkölt, Csemegeuborka                   | Csicseriborsó-krémleves GM,TM, Snidlinges csirkecsíkok GM, TM, Zöldséges rizs (10,12) |
|                               |         | 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: 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                                                                   |
|                               |         | 25.26 g22.49 g4.05 g                                                                           | 34.73 g36.08 g7.60 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                                                                     |
|                               |         | 110.98 g8.81 g3.10 g                                                                           | 63.43 g4.72 g4.56 g                                                              | 76.70 g2.35 g2.86 g                                                 | 65.93 g3.67 g5.58 g                                                     | 82.78 g2.13 g6.51 g                                                                   |
|                               | 10,(12) |                                                                                                |                                                                                  |                                                                     |                                                                         |                                                                                       |
|                               | Uzsonna | Gluténmentes kenyér , Sárgarépas margarinkrém                                                  | Májpástétom (házi), Lilahagyma, Gluténmentes kenyér                              | Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Csemege karaj, Zöldpaprika    | Sült karfiolkrém, Gluténmentes kenyér                                   | Gluténmentes kenyér , Liga margarin , Párizsi (10), Kígyóborka                        |
|                               |         | Energia: 186.25 Kcal / 778.53 KJ                                                               | Energia: 154.93 Kcal / 647.61 KJ                                                 | Energia: 169.00 Kcal / 706.42 KJ                                    | Energia: 136.13 Kcal / 569.02 KJ                                        | Energia: 152.50 Kcal / 637.45 KJ                                                      |
|                               |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                   |
|                               |         | 1.78 g12.92 g2.31 g                                                                            | 5.69 g7.64 g1.49 g                                                               | 8.20 g8.32 g1.77 g                                                  | 2.20 g7.02 g1.24 g                                                      | 5.92 g12.66 g3.30 g                                                                   |
|                               |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                     |
|                               |         | 14.55 g1.33 g0.44 g                                                                            | 14.48 g1.12 g1.38 g                                                              | 13.99 g1.29 g0.41 g                                                 | 14.68 g1.32 g0.50 g                                                     | 17.78 g1.21 g1.16 g                                                                   |
|                               | (10)    |                                                                                                |                                                                                  |                                                                     |                                                                         |                                                                                       |

