

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.																						
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Főtt tojás 70 felett [3], Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa			Tea 70 feletti , Lotti gyümölcs joghurt 125g[7], Kifli 42g[1,3,7, (5,8,11,12)], Lotti csészés margarin			Tea 70 feletti , Kakaó 70 év felett [7,(1)], Briós 95/db [1,3,7, (5,6,8,11,12)], Minidzsem 20g-os, különféle(12)			Tea 70 feletti , Krinolin (1,6,7,9,10), Mustár [10], Korpás kenyér [1,(3,5,6,7,8,11)]			Tea 70 feletti , Kockasajt 8 db-os (Lotti) 17,5g[7], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Uborka(kígyó)			Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Csirkemell sonka (Ahida)(6), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]			Tea 70 feletti , Zöldfűszeres vajkrém kg (Kemenesi)[7], Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Jégcsap retek		
		Energia: 458,26 Kcal / 1 915,53 KJ			Energia: 285,85 Kcal / 1 194,85 KJ			Energia: 591,52 Kcal / 2 472,55 KJ			Energia: 449,14 Kcal / 1 877,41 KJ			Energia: 356,35 Kcal / 1 489,54 KJ			Energia: 476,51 Kcal / 1 991,81 KJ			Energia: 370,87 Kcal / 1 550,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,87 g	14,42 g	4,31 g	7,97 g	6,48 g	2,71 g	14,49 g	8,09 g	3,14 g	14,97 g	13,85 g	4,62 g	9,96 g	5,66 g	1,73 g	19,92 g	10,81 g	4,38 g	8,80 g	4,06 g	4,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62,94 g	18,22 g	1,91 g	48,26 g	28,49 g	0,41 g	114,06 g	68,89 g	0,25 g	62,31 g	21,84 g	3,63 g	64,31 g	19,54 g	1,72 g	72,74 g	28,12 g	3,01 g	66,06 g	24,72 g	1,80 g	
	Tízórai	Meggybefőtt, magozott			Zabszelet 50g (Detki)[1, (3,5,6,7,8)]			Kemenesi kefir 150 g[7]			Őszibarack			Ívójoghurt 100g (Good milk)[7]			Alma			Banán		
		Energia: 90,35 Kcal / 377,66 KJ			Energia: 230,00 Kcal / 961,40 KJ			Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ			Energia: 41,34 Kcal / 172,80 KJ			Energia: 65,00 Kcal / 271,70 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,60 g		0,18 g	0,00 g	3,55 g	9,10 g	0,80 g	4,05 g	2,25 g	1,35 g	0,70 g	0,10 g	0,00 g	3,10 g	0,90 g	0,50 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
20,80 g	20,80 g	0,01 g	31,95 g	10,90 g	0,37 g	5,25 g	5,25 g	0,00 g	9,00 g	7,65 g	0,01 g	11,00 g	11,00 g	0,10 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g		
Ebéd																						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd	Húsgombóclevés fel.70fel.[1,3,9,(7,10)], Túrós gombóc fel.70fel.[1,3,7,(5,6,8,9,11)], Tejföl 12 %[7], Porcukor	Csontleves fel.70felett[1,3,9,(7,10,13)], Paradicsomos húsos káposzta [1], Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)]	Gombaleves /konz./ 70 felett [1,7,9,(3,10)], Csirkepaprikás[1,7,(3,9,10)], Galuska fel.70felett[1,3]	Fokhagymakrémléves [1,7,12,(3,9,10)], Zsemle kocka[1,(13)], Rántott sertésszelet fel.70fel.[1,3,7,(5,6,8,9,11)], Főtt rizs fel.70felett, Káposzta saláta	Gyümölcsleves fel.70felett[1,7,(6,8,12)], Pincepörkölt(9), Csemege uborka [10,(9)]	Húsleves 70 felett [1,3,9,(7,10,13)], Parajfőzelék fel.70fel.[1,7,(3,5,6,8,11,12)], Burgonya sós féladag , Natúr sertéskaraj	Zöldségleves mir.[1,3,9,(7,10,13)], Hentes tokány[10,(1,6,7,9)], Tészta köret fel.70fel.[1,3,(13)]
		Energia: 1 108,67 Kcal / 4 634,24 KJ	Energia: 929,07 Kcal / 3 883,51 KJ	Energia: 1 067,88 Kcal / 4 463,74 KJ	Energia: 1 643,36 Kcal / 6 869,24 KJ	Energia: 778,66 Kcal / 3 254,80 KJ	Energia: 608,13 Kcal / 2 541,98 KJ	Energia: 1 043,89 Kcal / 4 363,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,27 g 41,56 g 10,58 g	37,07 g 40,79 g 10,40 g	46,01 g 56,38 g 12,80 g	52,30 g 80,89 g 16,65 g	28,32 g 29,79 g 11,03 g	34,41 g 33,49 g 6,22 g	36,76 g 59,39 g 16,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		143,08 g 21,76 g 1,55 g	98,85 g 21,08 g 2,59 g	92,87 g 2,89 g 1,89 g	175,70 g 26,31 g 3,92 g	96,72 g 13,04 g 3,48 g	42,29 g 5,16 g 1,63 g	89,28 g 0,62 g 2,39 g
	Uzsonna	Körte	Alma	Banán	Piskótaszelet (Freddi) 25g[1,3,(6,7,8,10,13)]	Alma	Balatonszelet 27g [1,7,(5,6,8)]	Zserbó szelet [1,3,7,8]
		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 97,00 Kcal / 405,46 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 136,00 Kcal / 568,48 KJ	Energia: 180,00 Kcal / 752,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	1,20 g 4,10 g 2,10 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,50 g 7,00 g 3,50 g	2,70 g 9,50 g 2,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		12,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	14,00 g 9,60 g 0,16 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	16,10 g 9,60 g 0,04 g	23,00 g 15,80 g 0,07 g
	Vacsora							



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Vacsora	Tea 70 feletti , Pipi-ropogós fel.70felett[1,6], Főtt rizs fel.70felett	Tea 70 feletti , Kárpát szalámi, Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Zöldpaprika	Tea, filteres, Dödölle-tejföllel [1,7]	Tea 70 feletti , Disznósajt(1,6,7), Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Paradicsom	Tea 70 feletti , Tejbedara szórattal fel.70fel.[1,7]	Tea 70 feletti , Sertésmájkrém 62 g[1,6,10,(7,9)], Korpás kifli 52g/db [1,7, (3,5,6,8,11,12)], Paradicsom	Tea 70 feletti , Olasz felvágott (Hentes)(1,7), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Uborka(kígyó)
		Energia: 661,44 Kcal / 2 764,82 KJ	Energia: 587,19 Kcal / 2 454,45 KJ	Energia: 581,36 Kcal / 2 430,08 KJ	Energia: 460,77 Kcal / 1 926,02 KJ	Energia: 557,94 Kcal / 2 332,19 KJ	Energia: 330,27 Kcal / 1 380,53 KJ	Energia: 465,39 Kcal / 1 945,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,72 g 20,09 g 3,98 g	14,09 g 21,39 g 3,56 g	12,08 g 24,63 g 10,88 g	14,67 g 15,24 g 5,48 g	14,68 g 4,68 g 2,31 g	9,78 g 10,69 g 3,50 g	14,32 g 15,66 g 6,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		103,84 g 15,72 g 1,51 g	80,68 g 30,13 g 1,74 g	76,07 g 1,22 g 0,46 g	62,84 g 20,82 g 3,80 g	113,65 g 54,39 g 0,25 g	37,44 g 16,94 g 0,98 g	64,55 g 18,34 g 2,90 g

.....

Élelmezési osztályvezető

.....

Vezető dietetikus

.....

Gazdaságvezető

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől

kérhető a fenti telefonszámon.

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.																						
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Kenőmájás (Hentes)(1,6,7,10), Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Uborka(kígyó)			Tea 70 feletti , Tejeskávé[1,7], Kalács foszlós 1kg [1, (3,5,6,7,8,11,12)], Lotti csészés margarin, Miniméz 20g-os			Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Párizsi (Hentes) (1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]			Tea 70 feletti , Zabkása[1,7], Meggybefőtt			Tea 70 feletti , Cigánysonka (1,6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kifli 52g/db [1,7, (3,5,6,8,11,12)], Pritamin paprika			Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Minidzsem 20g-os, különféle(12), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]			Tea 70 feletti , Csirkemell sonka (Ahida)(6), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Fejes saláta		
		Energia: 441,39 Kcal / 1 845,01 KJ			Energia: 574,92 Kcal / 2 403,17 KJ			Energia: 531,51 Kcal / 2 221,71 KJ			Energia: 508,10 Kcal / 2 123,86 KJ			Energia: 335,95 Kcal / 1 404,27 KJ			Energia: 480,16 Kcal / 2 007,07 KJ			Energia: 400,07 Kcal / 1 672,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,82 g	13,06 g	4,83 g	11,93 g	11,26 g	3,96 g	19,02 g	17,41 g	7,59 g	15,98 g	7,43 g	2,18 g	15,74 g	9,95 g	3,40 g	12,52 g	7,81 g	3,63 g	15,12 g	8,43 g	2,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,94 g	22,17 g	2,49 g	104,68 g	57,06 g	0,80 g	72,62 g	27,92 g	3,00 g	93,02 g	41,46 g	0,31 g	34,77 g	17,32 g	2,19 g	87,67 g	43,75 g	1,87 g	63,72 g	18,82 g	3,00 g
	Tízórai	Alma			Alma			Tejszelet (Lotti) 30g[7]			Sütőtök			Müzszelet, gyümölcsös[1, (5,6,7,8,11,12)]			Pöttyös túró Rudi 30g[6,7,(1,5,8)]			Kemenesi natúr joghurt 150g[7]		
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 100,37 Kcal / 419,55 KJ			Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 102,00 Kcal / 426,36 KJ			Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,48 g	0,48 g	0,00 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	1,56 g	5,06 g	4,36 g	1,80 g	0,72 g	0,00 g	1,80 g	1,40 g	0,38 g	0,00 g	4,50 g	3,90 g	4,05 g	2,25 g	1,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		8,40 g	0,00 g	0,01 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	12,48 g	7,62 g	0,10 g	19,80 g	0,00 g	0,02 g	12,60 g	2,70 g	0,02 g	12,00 g	11,00 g	0,03 g	5,25 g	5,25 g	0,00 g
	Ebéd																					



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																			
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd	Gulyásleves fel.70 felett[9,(1,3,7,10)], Rizsfelfűjt fel.70felett[3,7], Erdeigyümölcs öntet(1,6,7,8,12)						Reszelt tészta leves fel.70fel [1,3,9,(7,10)], Burgonya főzelék 70 felett[1,7], Sertés sült 70 felett, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]						Zellerkrémleves 70 felett[1,7,9, (3,10)], Leveles tészta mirelit[1,3], Rakott brokkoli bulgurral[1,7,(9)]						Daragaluska leves fel.70felett[1,3,9, (7,10)], Rántott hal 70 felett[1,3,4,7, (5,6,8,9,11)], Főtt rizs fel.70felett, Tartármártás fel.70felett[3,7,10, (1)]						Húsleves 70 felett [1,3,9,(7,10,13)], Gyümölcsmártás mir. fel.70fel.[1,7, (6,8,12)], Sült csirkemell fel.70fel., Kuszkusz fel.70fel.[1]						Csirkeraguleves [1,3,9,(7,10,13)], Gránátos kocka fel.70fel.[1,3,(13)], Csemege uborka [10,(9)]						Húsgombóclevés fel.70fel.[1,3,9, (7,10)], Töltött csirkecomb[1,3, (5,6,7,8,11,12)], Főtt rizs fel.70felett, Káposzta saláta																	
		Energia: 1 174,07 Kcal / 4 907,61 KJ						Energia: 1 159,28 Kcal / 4 845,79 KJ						Energia: 933,59 Kcal / 3 902,41 KJ						Energia: 1 763,72 Kcal / 7 372,35 KJ						Energia: 803,65 Kcal / 3 359,26 KJ						Energia: 848,93 Kcal / 3 548,53 KJ						Energia: 1 294,57 Kcal / 5 411,30 KJ																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		35,29 g	42,79 g	14,22 g	38,32 g	63,08 g	16,55 g	41,25 g	40,01 g	17,59 g	62,01 g	95,35 g	19,02 g	35,77 g	28,32 g	6,13 g	36,75 g	30,49 g	5,53 g	83,24 g	46,73 g	10,49 g																																	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
		159,94 g	61,42 g	1,06 g	106,40 g	2,64 g	1,99 g	105,47 g	3,81 g	1,46 g	162,12 g	10,08 g	3,06 g	98,33 g	11,09 g	1,72 g	105,79 g	0,10 g	3,35 g	136,68 g	24,28 g	2,51 g																																	
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Uzsonna	Pöttyös túró Rudi 30g[6,7,(1,5,8)]						Lotti gyümölcs joghurt 125g[7]						Banán						Alma						Kemenesi kefir 150 g[7]						Alma						Meggyeskevert fel.70fel.[1,3]																	
		Energia: 102,00 Kcal / 426,36 KJ						Energia: 82,50 Kcal / 344,85 KJ						Energia: 125,96 Kcal / 526,51 KJ						Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ						Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ						Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ						Energia: 246,13 Kcal / 1 028,82 KJ																	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		0,00 g	4,50 g	3,90 g	3,75 g	1,38 g	1,00 g	1,56 g	0,12 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,05 g	2,25 g	1,35 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	6,29 g	3,17 g	0,84 g																																	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
		12,00 g	11,00 g	0,03 g	13,80 g	12,50 g	0,12 g	29,04 g	0,00 g	0,07 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	5,25 g	5,25 g	0,00 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	47,48 g	32,94 g	0,38 g																																	
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Vacsora	Tea 70 feletti , Sült virsli(1,6,7,10), Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Mustár [10]						Tea 70 feletti , Turista felvágott (1,6,7), Lotti csészes margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Zöldpaprika						Tea 70 feletti , Tócsi-tejföllel[3,7]						Tea 70 feletti , Téliszalámi (Ausztria)(1,6,7), Lotti csészes margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Paradicsom						Tea 70 feletti , Sült hurka fel.70fel. (1,6,7), Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Mustár [10]						Tea 70 feletti , Vadász felvágott (6,7,9,10), Lotti csészes margarin, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Paradicsom						Tea 70 feletti , Füstölt főtt tarja (6,9,10), Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Ecetes torna																	
		Energia: 525,51 Kcal / 2 196,63						Energia: 477,19 Kcal / 1 994,65						Energia: 434,76 Kcal / 1 817,30						Energia: 561,27 Kcal / 2 346,11						Energia: 632,73 Kcal / 2 644,81						Energia: 490,91 Kcal / 2 052,00						Energia: 453,46 Kcal / 1 895,46																	



Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16,58 g	21,57 g	6,38 g	16,40 g	16,36 g	6,07 g	9,80 g	13,38 g	6,66 g	15,42 g	25,89 g	10,85 g	19,05 g	29,57 g	8,40 g	17,60 g	16,57 g	6,11 g	16,60 g	10,09 g	3,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,33 g	21,84 g	4,01 g	63,76 g	18,22 g	3,30 g	67,27 g	16,47 g	0,33 g	64,64 g	19,12 g	2,93 g	69,56 g	20,07 g	4,53 g	64,46 g	20,82 g	3,41 g	70,67 g	27,82 g	4,01 g

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől

kérhető a fenti telefonszámon.

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.																						
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Kacsamájás 105g [1,3,6,7,9], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Pritamin paprika, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)]			Tea 70 feletti , Kakaó 70 év felett [7,(1)], Fonott kismákos[1,7, (3,5,6,8,11)]			Tea 70 feletti , Gépsonka(1,6,7), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa			Gyümölcs tea 70 felett, Bundás kenyér70 feletti [1,3,(5,7,8,10,12)]			Gyümölcs tea 70 felett, Sajtkrém 50gr.[7], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Paradicsom			Tea 70 feletti , Olasz felvágott (Hentes)(1,7), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Jégcsap retek			Tea 70 feletti , Kenőmájás (Hentes)(1,6,7,10), Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Paradicsom		
		Energia: 710,85 Kcal / 2 971,35 KJ			Energia: 359,47 Kcal / 1 502,58 KJ			Energia: 408,73 Kcal / 1 708,49 KJ			Energia: 724,82 Kcal / 3 029,75 KJ			Energia: 323,61 Kcal / 1 352,69 KJ			Energia: 465,16 Kcal / 1 944,37 KJ			Energia: 444,27 Kcal / 1 857,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,20 g	18,88 g	6,64 g	9,87 g	4,54 g	2,28 g	13,22 g	6,76 g	2,57 g	12,51 g	43,70 g	6,09 g	6,63 g	1,27 g	0,60 g	14,26 g	15,65 g	6,22 g	13,72 g	13,09 g	4,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111,81 g	26,12 g	3,84 g	68,93 g	45,68 g	0,68 g	71,27 g	18,22 g	3,16 g	67,58 g	23,25 g	1,86 g	69,09 g	23,25 g	1,54 g	64,75 g	18,60 g	2,90 g	64,69 g	22,17 g	2,48 g
Tízórai		Alma			Piskótaszelet (Freddi) 25g[1,3, (6,7,8,10,13)]			Balatonszelet 27g [1,7,(5,6,8)]			Alma			Sütőtök			Kivi			Alma		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 97,00 Kcal / 405,46 KJ			Energia: 136,00 Kcal / 568,48 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 77,77 Kcal / 325,08 KJ			Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,20 g	4,10 g	2,10 g	1,50 g	7,00 g	3,50 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,50 g	0,60 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7,00 g	0,00 g	0,01 g	14,00 g	9,60 g	0,16 g	16,10 g	9,60 g	0,04 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	16,50 g	0,00 g	0,02 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g
Ebéd																						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd	Nyírségi leves 70 év fel.[1,7,9,(3,10)], Mákos metélt [1,3,(13)]	Vajgaluska leves [1,3,9,(7,10)], Vadasmártás+főtt marhasszelet [1,7,10], Spagetti fel.70 felett[1,(13)]	Tejfölös zöldbableves [1,7,9,(3,10)], Rizses hús fel.70fel.(9), Céklasaláta, csemege szeletelt (9,10)	Paradicsom leves fel.70felett[1,3,9,(13)], Sajtos pertésszelet fel.70fel.[7,(1,3,9,10)], Burgonya petrezselymes fel.70fel., Fejes saláta (negyed)	Tarhonyaleves fel.70fel.[1,3,(9)], Zöldborsófőzelék [1,7], Csirkevagdalt [1,3,(5,6,7,8,9,10,11,12)], Félbarna kenyér [1,(3,5,7,8,10,12)]	Bakonyi betyárleves fel.70fel.[1,7,(9,10)], Ízes derelye fel.70[1,3,(5,6,7,8,9,11,12)], Porcukor	Húsleves 70 felett [1,3,9,(7,10,13)], Párizsi csirkemell [1,3,7], Bulgur[1], Csemege uborka [10,(9)]
		Energia: 1 061,11 Kcal / 4 435,44 KJ	Energia: 1 128,90 Kcal / 4 718,80 KJ	Energia: 1 144,75 Kcal / 4 785,06 KJ	Energia: 1 178,26 Kcal / 4 925,13 KJ	Energia: 842,11 Kcal / 3 520,02 KJ	Energia: 1 175,67 Kcal / 4 914,30 KJ	Energia: 1 230,30 Kcal / 5 142,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,11 g 44,08 g 13,33 g	41,02 g 55,71 g 11,49 g	32,06 g 63,51 g 14,98 g	47,20 g 48,06 g 13,32 g	41,39 g 22,75 g 4,17 g	30,89 g 61,76 g 16,06 g	45,72 g 71,14 g 8,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		126,74 g 30,67 g 0,54 g	114,30 g 2,04 g 2,10 g	110,15 g 12,04 g 2,10 g	135,07 g 36,52 g 1,90 g	116,89 g 12,19 g 2,07 g	122,84 g 31,03 g 3,65 g	106,36 g 2,57 g 3,32 g
	Uzsonna	Pöttyös túró Rudi 30g[6,7,(1,5,8)]	Kemenesi kefir 150 g[7]	Banán	Lotti gyümölcs joghurt 125g[7]	Dörmi szelet 30g [1,3,6,7,(8)]	Kemenesi natúr joghurt 150g[7]	Puncs szelet[3,7,(12)]
		Energia: 102,00 Kcal / 426,36 KJ	Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 82,50 Kcal / 344,85 KJ	Energia: 116,00 Kcal / 484,88 KJ	Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ	Energia: 27,94 Kcal / 116,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,00 g 4,50 g 3,90 g	4,05 g 2,25 g 1,35 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	3,75 g 1,38 g 1,00 g	1,80 g 4,60 g 0,70 g	4,05 g 2,25 g 1,35 g	0,26 g 1,47 g 0,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Vacsora	Tea 70 feletti , Főtt császárszalonna (1,6,7), Sült burgonya héjas fel.70fel.	Gyümölcs tea 70 felett, Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Paradicsom	Tea 70 feletti , Túrós csusza fel.70fel.[1,3,7,(13)]	Tea 70 feletti , Kárpát szalámi, Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Zöldpaprika	Tea 70 feletti , Sült kolbász fel.70fel.(1,6,7), Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)], Mustár [10]	Gyümölcs tea 70 felett, Kinga Zöldséges szelet (7,9,10), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)]	Tea 70 feletti , Füstölt kolbász (Mecom) (1,6,7,9,10), Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)], Uborka(kígyó)

Energia: 308,75 Kcal / 1 290,58 KJ			Energia: 511,17 Kcal / 2 136,69 KJ			Energia: 831,68 Kcal / 3 476,42 KJ			Energia: 537,43 Kcal / 2 246,46 KJ			Energia: 671,24 Kcal / 2 805,78 KJ			Energia: 422,61 Kcal / 1 766,51 KJ			Energia: 640,59 Kcal / 2 677,67 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,48 g	0,77 g	0,10 g	12,76 g	18,61 g	7,31 g	22,72 g	42,83 g	12,80 g	12,77 g	18,13 g	3,22 g	23,53 g	34,57 g	11,00 g	12,91 g	14,01 g	5,26 g	17,74 g	27,56 g	12,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,73 g	15,02 g	1,73 g	69,78 g	26,55 g	2,93 g	87,81 g	17,40 g	1,14 g	77,01 g	28,26 g	1,73 g	62,39 g	21,84 g	5,16 g	69,41 g	26,39 g	1,90 g	66,95 g	18,22 g	1,75 g

.....

Élelmezési

.....

Vezető

.....

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

Tel.: 06/20/253-1034

Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől

kérhető a fenti telefonszámon.



Heti étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.																						
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Reggeli	Tea 70 feletti , Diákcsemege (Hentes), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Paradicsom			Tea 70 feletti , Tejeskávé[1,7], Kakaós kifli 40g/db [1,3,7, (5,6,8,10,11,12)], Lotti csészés margarin, Minidzsem 20g-os, különféle(12)			Gyümölcs tea 70 felett, Löncs felvágott (Hentes) (6,7), Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Pritamin paprika			Tea 70 feletti , Padlizsánkrém [3,7,10,(1)], Rántott csirkemell[1,3,7, (5,6,8,9,11)], Reszelt sárgarépa			Tea 70 feletti , Padlizsánkrém [3,7,10,(1)], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Reszelt sárgarépa			Tea 70 feletti , Tej 2dl 70 év felett[7], Csirkemell sonka (Ahida)(6), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)]			Gyümölcs tea 70 felett, Párizsi (Hentes)(1,6,7,10), Lotti csészés margarin, Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Paradicsom		
		Energia: 571,77 Kcal / 2 390,00 KJ			Energia: 385,74 Kcal / 1 612,39 KJ			Energia: 514,75 Kcal / 2 151,66 KJ			Energia: 723,28 Kcal / 3 023,31 KJ			Energia: 474,36 Kcal / 1 982,82 KJ			Energia: 476,51 Kcal / 1 991,81 KJ			Energia: 471,57 Kcal / 1 971,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,92 g	26,09 g	10,36 g	8,95 g	8,42 g	3,37 g	12,76 g	18,65 g	7,30 g	25,65 g	46,55 g	7,34 g	8,07 g	16,46 g	3,61 g	19,92 g	10,81 g	4,38 g	13,03 g	14,49 g	5,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62,99 g	21,07 g	1,93 g	67,81 g	51,15 g	0,95 g	70,59 g	28,23 g	2,92 g	49,46 g	17,64 g	1,11 g	70,54 g	20,08 g	1,93 g	72,74 g	28,12 g	3,01 g	69,97 g	23,55 g	2,77 g	
	Tízórai	Kemenesi natúr joghurt 150g[7]			Mandarin			Pöttyös túró Rudi 30g[6,7,(1,5,8)]			Ívójoghurt 100g (Good milk)[7]			Piskótaszelet (Freddi) 25g[1,3, (6,7,8,10,13)]			Alma			Kemenesi kefir 150 g[7]		
		Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: 102,00 Kcal / 426,36 KJ			Energia: 65,00 Kcal / 271,70 KJ			Energia: 97,00 Kcal / 405,46 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
4,05 g		2,25 g	1,35 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	4,50 g	3,90 g	3,10 g	0,90 g	0,50 g	1,20 g	4,10 g	2,10 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,05 g	2,25 g	1,35 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5,25 g	5,25 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	11,00 g	0,03 g	11,00 g	11,00 g	0,10 g	14,00 g	9,60 g	0,16 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	5,25 g	5,25 g	0,00 g		
Ebéd																						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Ebéd	Karalábéleves fel.70fel.[1,3,(7,9,10,13)], Spenótos csirkés penne[1,3,7,(13)]	Húsleves 70 felett [1,3,9,(7,10,13)], Kelkáposzta főzelék 70 év f., Sertés sült 70 felett, Korpás kenyér[1,(3,5,6,7,8,11)]	Fahéjas szilvaleves[1,7], Borsos tokány 70 felett(9), Főtt rizs fel.70felett, Csemege uborka [10,(9)]	Karfiolleves mir.70 feletti[1,3,7,(9,10,13)], Bolognai spagett f +reszelt sajt[1,7,(3,6,12,13)]	Reszelt tészta leves fel.70fel [1,3,9,(7,10)], Lencsefőzelék fel.70fel.[1,7,10], Csirkepörkölt mellből fel.70fel. (9), Félbarna kenyér[1,(3,5,7,8,10,12)]	Csirkegulyás fel.70fel.[9,(1,3,7,10)], Sonkás kocka[1,3,7,(6,13)]	BrokkolikréMLEves fel.70fel.[1,7,(3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Búbos szelet fel.70felett [1,3,7,(5,6,8,11,12)], Főtt rizs fel.70felett, Céklasaláta, csemege szeletelt (9,10)
		Energia: 713,31 Kcal / 2 981,64 KJ	Energia: 919,22 Kcal / 3 842,34 KJ	Energia: 1 273,12 Kcal / 5 321,64 KJ	Energia: 1 373,80 Kcal / 5 742,48 KJ	Energia: 1 118,32 Kcal / 4 674,58 KJ	Energia: 841,91 Kcal / 3 519,18 KJ	Energia: 1 114,37 Kcal / 4 658,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,33 g 18,08 g 5,16 g	37,83 g 50,30 g 12,73 g	34,65 g 69,94 g 20,56 g	47,28 g 79,77 g 22,21 g	62,77 g 43,71 g 7,25 g	49,19 g 29,38 g 7,41 g	46,93 g 45,07 g 17,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,66 g 4,13 g 1,07 g	75,71 g 3,51 g 2,13 g	123,74 g 17,70 g 3,76 g	113,99 g 17,07 g 2,56 g	116,27 g 3,19 g 2,28 g	93,96 g 1,31 g 2,87 g	132,26 g 10,91 g 2,91 g
	Uzsonna	Alma	Dörmi szelet 30g [1,3,6,7,(8)]	Kemenesi kefir 150 g[7]	Müzliszelet, gyümölcsös[1,(5,6,7,8,11,12)]	Lotti gyümölcs joghurt 125g[7]	Urbán kakaós szelet (nápolyi) 30 g[1,7,(3,5,6)]	Mézes-krémes [3,7,(12)]
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 116,00 Kcal / 484,88 KJ	Energia: 57,00 Kcal / 238,26 KJ	Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ	Energia: 82,50 Kcal / 344,85 KJ	Energia: 171,00 Kcal / 714,78 KJ	Energia: 105,82 Kcal / 442,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	1,80 g 4,60 g 0,70 g	4,05 g 2,25 g 1,35 g	1,80 g 1,40 g 0,38 g	3,75 g 1,38 g 1,00 g	22,00 g 11,10 g 6,90 g	0,99 g 5,56 g 3,17 g
	Vacsora	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		7,00 g 0,00 g 0,01 g	17,00 g 8,90 g 0,18 g	5,25 g 5,25 g 0,00 g	12,60 g 2,70 g 0,02 g	13,80 g 12,50 g 0,12 g	15,30 g 7,50 g 0,04 g	12,82 g 8,95 g 0,09 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00486) Felnőtt (70 év felett)	Vacsora	Tea 70 feletti , Burgonyakása[1]	Tea 70 feletti , Körözött fel.70fel. [7], Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Lilahagyma	Tea 70 feletti , Dejós metélt fel.70fel.[1,3,(5,13)]	Gyümölcs tea 70 felett, Trapista sajt (Ammarland)[7], Lotti csészés margarin, Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)], Paradicsom	Tea 70 feletti , Pásztor tarhonya fel.70felett[1,3, (6,7,9,10)]	Gyümölcs tea 70 felett, Pecsenyészírfel.70felett(7), Félbarna kenyér[1, (3,5,7,8,10,12)], Uborka(kígyó)	Tea 70 feletti , Olajos hal, natúr 112 g[4], Korpás kenyér[1, (3,5,6,7,8,11)]
		Energia: 628,62 Kcal / 2 627,63 KJ	Energia: 383,59 Kcal / 1 603,41 KJ	Energia: 641,09 Kcal / 2 679,76 KJ	Energia: 518,07 Kcal / 2 165,53 KJ	Energia: 984,94 Kcal / 4 117,05 KJ	Energia: 496,32 Kcal / 2 074,62 KJ	Energia: 468,11 Kcal / 1 956,70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 13,24 g19,58 g2,46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 11,86 g6,20 g4,67 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 18,04 g10,61 g0,44 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 20,93 g16,59 g9,36 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 30,60 g49,56 g13,17 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 11,94 g18,05 g6,62 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 21,95 g21,35 g3,80 g
		SzénhidrátCukorSó 98,21 g15,20 g0,32 g	SzénhidrátCukorSó 67,84 g20,56 g1,64 g	SzénhidrátCukorSó 117,49 g41,54 g0,13 g	SzénhidrátCukorSó 67,89 g25,85 g2,58 g	SzénhidrátCukorSó 102,82 g16,52 g4,05 g	SzénhidrátCukorSó 68,99 g23,25 g1,67 g	SzénhidrátCukorSó 61,94 g20,82 g1,73 g

.....
ÉlelmezésiVezetőGazdaságvezető
osztályvezetődietetikus
Tel.: 06/20/253-1034
Ítelféleségenkénti allergén tartalomról bővebb felvilágosítás élelmezésvezetőtől
kérhető a fenti telefonszámon.

