

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00029) FGIO normál (70+)	Reggeli	Gyümölcs tea[1], Olasz felvágott (1,6,7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], kígyó uborkával			Gyümölcs tea[1], Hosszú zsemle, Tojáskrém[3,10,(7,12)], Kápia paprika			Gyümölcs tea, Kakaós csiga[1]			Gyümölcs tea[1], Zala felvágott (1,6,7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Kalifornia paprika			Gyümölcs tea, Tejfölös Túró[7], Zsemle teljes kiőrlésű[1]			Gyümölcs tea[1], Bukta[1,3,(7)]			Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], margarinnal(7), Túrista felvágott (1,6,7), kígyó uborkával		
		Energia: 485,46 Kcal / 2 029,22 KJ			Energia: 343,34 Kcal / 1 435,16 KJ			Energia: 353,54 Kcal / 1 477,80 KJ			Energia: 434,71 Kcal / 1 817,09 KJ			Energia: 25 845,89 Kcal / 108 035,82 KJ			Energia: 515,17 Kcal / 2 153,41 KJ			Energia: 442,61 Kcal / 1 850,11 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
		14,81 g	16,51 g	5,81 g	4,72 g	21,74 g	4,71 g	3,82 g	12,30 g	0,00 g	15,26 g	11,01 g	3,67 g	565,10 g	2 200,38 g	1 236,20 g	4,45 g	23,68 g	0,02 g	18,56 g	10,10 g	2,84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68,92 g	29,97 g	2,91 g	31,87 g	29,97 g	1,45 g	55,18 g	23,98 g	0,00 g	68,22 g	29,97 g	2,04 g	915,06 g	23,98 g	0,85 g	68,07 g	29,97 g	0,01 g	68,88 g	29,99 g	1,05 g	
	1,(6),(7)			1,3,10,(7),(12)			1			1,(6),(7)			1,7			1,3,(7)			1,(6),(7)			
	Tízórai	Alma			Túró Rudi[7]			Narancs			Sós keksz[1,(3,5,6,7,12)]			Banán			Gyümölcs joghurt [7,(1)]			Alma		
		Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: 143,70 Kcal / 600,67 KJ			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 69,57 Kcal / 290,80 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
0,80 g		0,80 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	4,98 g	3,55 g	0,43 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	0,80 g	0,80 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		
14,00 g	11,90 g	0,02 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	26,73 g	0,00 g	1,00 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	22,45 g	22,45 g	0,49 g	14,00 g	11,90 g	0,02 g		
7			1,(3),(5),(6),(7),(12)			7,(1)																
Ebéd	Húsleves (sertés)* [1,3,9], Főtt sertéshús, Vadasmártás [1,7,10,(12)], Főtt tészta[1,3]			Lebbencsleves [1,3], Finomfőzelék [1,7], Fasirt (sertés)*[3]			Őszibarack leves, Rántott csirkemell [1,3], Kukoricás párolt rizs, Cékla			Jókai bableves [1,3,7,9], Mákos metélt [1,3]			Csontleves [1,3,9], Húsgombóc[3], Paradicsom mártás [1], Tört burgonya			Töklevés[1,7], Hentes tokány[10,(1,6,7)], Bulgur[1]			Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb (1,3,6,7,10,11), Tört burgonya, Körtebefőtt, hámozott darabolt			
	Energia: 765,56 Kcal / 3 200,04 KJ			Energia: 901,49 Kcal / 3 768,23 KJ			Energia: 30 933,31 Kcal / 129 301,24 KJ			Energia: 880,40 Kcal / 3 680,07 KJ			Energia: 869,92 Kcal / 3 636,27 KJ			Energia: 1 075,37 Kcal / 4 495,05 KJ			Energia: 403,95 Kcal / 1 688,51 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	
	49,74 g	25,86 g	7,97 g	36,92 g	51,72 g	8,84 g	430,08 g	38,17 g	5,69 g	39,65 g	34,07 g	9,10 g	34,80 g	30,63 g	5,01 g	45,16 g	48,73 g	10,63 g	10,27 g	8,72 g	0,99 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
82,37 g	11,99 g	2,50 g	70,48 g	10,47 g	2,52 g	7 180,44 g	3 286,71 g	2 450,21 g	103,14 g	10,00 g	5,01 g	111,82 g	11,99 g	6,83 g	118,07 g	24,98 g	4,51 g	71,29 g	6,89 g	3,62 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7			1,3			1,3,7,9			1,3,9			1,7,10,(6)			1,9,(3),(6),(7),(10),(11)				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00029) FGIO normál (70+)	Uzsonna	Sajtos tallér[1,3,7]	Sajtos pogácsa [1,3,7]	Natur joghurt poharas[7]	Mandarin*	Krémtúró vanilliás [7,(1)]	Alma	100%-os ivólé													
		Energia: 4 233,42 Kcal / 17 695,70 KJ		Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		Energia: 323,54 Kcal / 1 352,40 KJ		Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ		Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ		Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ		Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		101,50 g	249,10 g	95,30 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g	0,35 g	0,15 g	0,00 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	0,54 g	0,00 g	0,00 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	391,34 g	0,00 g	23,44 g	20,45 g	0,00 g	0,00 g	23,00 g	0,00 g	1,50 g	4,90 g	0,00 g	0,00 g	16,09 g	16,09 g	0,04 g	14,00 g	11,90 g	0,02 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g
	1,3,7			1,3,7			7			7,(1)											
	Vacsora	Gyümölcs tea, Teljeskiőrlésű kenyér[1], Sült kolbász, mustárral [10,(12)]	Tonhalkrém[4], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Kockasajt [7,(1)]	Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Kenőmájás (1,6,7,10), paradicsommal	Párolt csirkemell (1,3,6,7,10,11), Párolt zöldség	Gyümölcs tea[1], Főtt virsli(1,6,7,10), Hosszú zsemle, Ketchup(1)	Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], margarinnal(7), Csemege szalámi (1,6,7)	Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Disznósajt(1,6,7), lilahagymával													
		Energia: 605,83 Kcal / 2 532,37 KJ		Energia: 444,73 Kcal / 1 858,97 KJ		Energia: 480,93 Kcal / 2 010,29 KJ		Energia: 464,57 Kcal / 1 941,90 KJ		Energia: 524,95 Kcal / 2 194,29 KJ		Energia: 504,93 Kcal / 2 110,61 KJ		Energia: 2 851,95 Kcal / 11 921,15 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		
21,63 g		25,18 g	7,52 g	25,55 g	20,98 g	6,10 g	15,91 g	15,01 g	6,43 g	38,04 g	13,96 g	1,68 g	19,85 g	30,28 g	10,51 g	13,35 g	19,70 g	6,24 g	124,05 g	227,50 g	81,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,94 g	23,98 g	3,13 g	38,71 g	0,00 g	2,66 g	70,07 g	29,97 g	2,18 g	47,97 g	1,04 g	5,45 g	42,71 g	41,97 g	4,84 g	68,04 g	30,00 g	1,06 g	73,66 g	29,97 g	35,79 g	
1,10,(12)			1,4,7			1,(6),(7),(10)			(1),(3),(6),(7),(10), (11)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			

.....
Élelmészvezető

.....
Intézményvezető
dietaetikus

.....
Gazdaságvezető

