

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
|------------------------------------|----------------|--|------------------------------------|------------|--|------------------------------------|------------|---|------------------------------------|------------|---|--------------------------------------|------------|--|------------------------------------|--------------------|---|------------------------------------|----------------|---|----------|---------|
| (00029) FGIO normál (70+) | Reggeli | Tej[7], Zsemle teljes kiőrlésű[1], Vaj 100g-os[7], paradicsommal | | | Gyümölcs tea[1], Kifli teljes kiőrlésű [1], margarinnal(7), Főtt tojás[3], kígyó uborkával | | | Tejescávé[1,7], Briós[1,3,7], Vaj 100g-os[7] | | | Gyümölcs tea, Zsemle teljes kiőrlésű[1], Vaj 100g-os[7], Tavaszi felvágott(1,6,7) | | | Kakaó[7,(1)], Körözött túró[7], Teljeskiőrlésű kenyér[1] | | | Vaníliás tej [7, (1,6,8,12)], Kalács [1,3,7], Vaj 100g-os [7] | | | Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], margarinnal(7), Párizsi(1,6,7,10), kígyó uborkával | | |
| | | Energia: 1 130,13 Kcal / 4 723,94 KJ | | | Energia: 421,09 Kcal / 1 760,16 KJ | | | Energia: 933,76 Kcal / 3 903,12 KJ | | | Energia: 1 062,69 Kcal / 4 442,04 KJ | | | Energia: 406,87 Kcal / 1 700,72 KJ | | | Energia: 1 316,13 Kcal / 5 501,42 KJ | | | Energia: 2 494,70 Kcal / 10 427,85 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 |
| | | 17,86 g | 83,86 g | 40,31 g | 12,88 g | 9,63 g | 2,34 g | 14,23 g | 87,72 g | 42,42 g | 10,67 g | 87,69 g | 41,41 g | 18,20 g | 6,40 g | 2,98 g | 16,30 g | 93,89 g | 44,81 g | 126,97 g | 188,01 g | 70,21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 74,66 g | 0,00 g | 2,01 g | 70,30 g | 30,00 g | 1,27 g | 54,83 g | 20,72 g | 0,75 g | 56,75 g | 23,98 g | 1,81 g | 68,66 g | 14,99 g | 1,25 g | 99,93 g | 22,12 g | 0,17 g | 70,80 g | 30,00 g | 23,82 g | |
| | 1,7 | | | 1,3,(7) | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,7 | | | 1,3,7,(6),(8),(12) | | | 1,(6),(7),(10) | | | |
| | Tízórai | Kiwi | | | Mandarin* | | | Alma | | | Banán | | | Alma | | | Kiwi | | | Krém túró vaníliás [7,(1)] | | |
| | | Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ | | | Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ | | | Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ | | | Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ | | | Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ | | | Energia: 60,90 Kcal / 254,56 KJ | | | Energia: 190,37 Kcal / 795,75 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 |
| | | 1,00 g | 0,60 g | 0,00 g | 0,70 g | 0,30 g | 0,00 g | 0,80 g | 0,80 g | 0,00 g | 1,30 g | 0,10 g | 0,00 g | 0,80 g | 0,80 g | 0,00 g | 1,00 g | 0,60 g | 0,00 g | 10,91 g | 8,90 g | 4,77 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 11,30 g | 0,00 g | 0,01 g | 9,80 g | 0,00 g | 0,00 g | 14,00 g | 11,90 g | 0,02 g | 24,20 g | 0,00 g | 0,06 g | 14,00 g | 11,90 g | 0,02 g | 11,30 g | 0,00 g | 0,01 g | 16,09 g | 16,09 g | 0,04 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,(1) | | | |
| | Ebéd | Sertésraguleves [1,7,9], Burgonyás tészta[1,3] | | | Fahéjas Almaleves [1,7,(6,8,12)], Sült hurka(1), Párolt káposzta vegyes, Tört burgonya | | | francia hagymaleves[1,7], Bolognai spagetti [1,3,7] | | | Tavaszi zöldségleves [1,3,9], Rakott burgonya[3,7,(1,6)] | | | Hamisgulyás [1,3,9], Sült csirkeszárny, Párolt rizs | | | Zöldbableves [1,7], Tarhonyáshús[1,3], Savanyú káposzta (12) | | | Csontleves [1,3,9], Panírozott halrudacska[1,3,4], Zöldborsós párolt bulgur[1] | | |
| Energia: 795,22 Kcal / 3 324,02 KJ | | | Energia: 816,40 Kcal / 3 412,55 KJ | | | Energia: 737,47 Kcal / 3 082,62 KJ | | | Energia: 963,62 Kcal / 4 027,93 KJ | | | Energia: 1 105,43 Kcal / 4 620,70 KJ | | | Energia: 803,83 Kcal / 3 360,01 KJ | | | Energia: 869,23 Kcal / 3 633,38 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 | |
| 40,84 g | | 24,24 g | 5,11 g | 23,78 g | 21,83 g | 5,02 g | 42,81 g | 25,82 g | 9,51 g | 39,77 g | 49,59 g | 14,25 g | 39,99 g | 31,62 g | 7,64 g | 41,02 g | 32,76 g | 7,43 g | 30,24 g | 35,79 g | 2,99 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 103,65 g | 1,25 g | 11,41 g | 128,50 g | 34,97 g | 6,67 g | 84,31 g | 5,05 g | 3,33 g | 88,08 g | 2,41 g | 3,63 g | 164,98 g | 2,45 g | 0,39 g | 85,08 g | 7,09 g | 2,90 g | 108,56 g | 0,00 g | 3,42 g | | |
| 1,3,7,9 | | | 1,7,(6),(8),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,9,(6) | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,(12) | | | 1,3,4,9 | | | | |



| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
|--------------------------------------|----------------|---|-------------------|------------|--|----------|------------|---|---------|------------|--|----------------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|---|--------|--------|
| (00029) FGIO normál (70+) | Uzsonna | Alma | | | Zabszelet | | | Mandarin* | | | Narancs | | | Ívójoghurt[7] | | | Túró Rudi[7] | | | Narancs | | |
| | | Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ | | | Energia: 82,83 Kcal / 346,23 KJ | | | Energia: 66,11 Kcal / 276,34 KJ | | | Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ | | | Energia: 82,83 Kcal / 346,23 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 | 0,00 g | 0,00 g | -1,00 g | 0,70 g | 0,30 g | 0,00 g | 1,20 g | 0,40 g | 0,00 g | 6,80 g | 0,20 g | 0,11 g | 4,20 g | 5,40 g | 0,00 g | 1,20 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 |
| | 14,00 g | 11,90 g | 0,02 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 9,80 g | 0,00 g | 0,00 g | 17,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 9,20 g | 0,00 g | 0,60 g | 10,20 g | 0,00 g | 0,00 g | 17,00 g | 0,00 g | 0,01 g | |
| | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | |
| | Vacsora | Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], margarinnal(7), Csirkemellsonka[7, (1,6)] | | | Gyümölcs tea, Főtt kolbász(1,6,7), Teljeskiőrlésű kenyér[1], Ketchup (1), mustárral[10, (12)] | | | Gyümölcs tea[1], Zöldborsófőzelék (friss)[1,7], Ripp- Ropp | | | Gyümölcs tea, Tejbedara fahéj szórattal[1,7] | | | Gyümölcs tea[1], Teljeskiőrlésű kenyér[1], Kenőmájas (1,6,7,10), paradicsommal | | | Gyümölcs tea[1], Vagdalthús, Teljeskiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika | | | Gyümölcs tea, Teljeskiőrlésű kenyér[1], margarinnal(7), Méz | | |
| | | Energia: 476,55 Kcal / 1 991,98 KJ | | | Energia: 760,77 Kcal / 3 180,02 KJ | | | Energia: 648,95 Kcal / 2 712,61 KJ | | | Energia: 511,51 Kcal / 2 138,11 KJ | | | Energia: 480,93 Kcal / 2 010,29 KJ | | | Energia: 720,67 Kcal / 3 012,40 KJ | | | Energia: 428,36 Kcal / 1 790,54 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 |
| 13,97 g | | 15,46 g | 4,93 g | 27,63 g | 34,18 g | 11,20 g | 27,98 g | 11,98 g | 2,29 g | 18,46 g | 7,11 g | 3,67 g | 15,91 g | 15,01 g | 6,43 g | 24,84 g | 32,94 g | 0,08 g | 7,56 g | 5,88 g | 1,39 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 69,90 g | 30,00 g | 2,03 g | 85,09 g | 35,98 g | 2,81 g | 106,20 g | 34,97 g | 13,35 g | 93,13 g | 43,96 g | 1,19 g | 70,07 g | 29,97 g | 2,18 g | 77,17 g | 29,97 g | 0,79 g | 86,12 g | 48,31 g | 1,06 g | | |
| 1,7,(6) | | | 1,10,(6),(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1,(7) | | | | |

.....
Élelmiszevezető

.....
Intézményvezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

