



2026.08.31. - 2026.09.04.

	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej vaniliás 0,2[7,(1)] Uborkás szendvics [1,6,7] Energia: 302.83 Kcal / 1,265.83 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.59 g 3.61 g 1.77 g Szénhidrát Cukor Só 54.15 g 23.06 g 0.80 g	Tej poharas [7] Pritaminpaprika krém[6,(1,7)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 274.92 Kcal / 1,149.17 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 13.36 g 5.08 g 2.33 g Szénhidrát Cukor Só 43.66 g 10.60 g 0.95 g	Kakaó poharas [7,(1)] Főtt tojás karika [3] Kenőmájas(1,6,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 390.65 Kcal / 1,632.92 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.36 g 9.79 g 26.00 g Szénhidrát Cukor Só 33.23 g 22.80 g 1.39 g
Ebéd	Brokkolikrém leves levesgyönggyel [1,3,7,(6,10,12)] Zalai cs.mell. tokány[1,(6,7)] Tarhonya Energia: 737.14 Kcal / 3,081.25 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.18 g 33.35 g 5.37 g Szénhidrát Cukor Só 74.46 g 2.05 g 1.16 g	Parad.leves kölessel[1,9] Sokmagvas afr. harcsa [1,3,4,7,(10)] Mexikói rizsköret (1,3,7,10) Energia: 857.70 Kcal / 3,585.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.39 g 29.35 g 3.50 g Szénhidrát Cukor Só 115.75 g 25.92 g 1.36 g	Tárkonyos st.ragu lev.[1,3,(6,7,10,12)] Házi dübbencs [1,3,7] Dörmi piskóta[1,3,7] Energia: 687.82 Kcal / 2,875.09 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.56 g 27.01 g 7.39 g Szénhidrát Cukor Só 83.59 g 12.58 g 0.81 g
Uzsonna	Margarin delma light(7) Félbarna kenyér[1,(6,7)] Nektarin Energia: 216.45 Kcal / 904.76 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.37 g 5.39 g 1.53 g Szénhidrát Cukor Só 49.27 g 0.00 g 0.76 g	Briós[1,3,7] Alma Energia: 189.19 Kcal / 790.81 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 4.21 g 3.82 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 33.74 g 5.73 g 0.32 g	Magyaros vajkrém[7] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Kaliforniai paprika Energia: 266.26 Kcal / 1,112.97 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.66 g 8.79 g 4.09 g Szénhidrát Cukor Só 33.71 g 0.00 g 0.68 g

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Szabó Lajosné s.k. s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmészvezető Szakács Dietetikus