

2026.09.07. - 2026.09.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas [7] Tojásomlett [1,3,7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Uborka Energia: 421.93 Kcal / 1,763.67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21.13 g 16.33 g 4.21 g Szénhidrát Cukor Só 50.05 g 12.46 g 1.20 g	Kakaó poharas [7,(1)] Főtt tojás karika [3] Margarin delma light(7) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Zöldpaprika Energia: 368.82 Kcal / 1,541.67 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16.64 g 8.34 g 24.71 g Szénhidrát Cukor Só 34.17 g 22.80 g 1.06 g	Tej poharas [7] Csirkemell sonka(1,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kaliforniai paprika Energia: 328.34 Kcal / 1,372.46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 21.58 g 6.44 g 2.54 g Szénhidrát Cukor Só 45.68 g 10.60 g 1.55 g	Madártej poharas[7,(1)] Zöldf. szendv.krém[6,(1,7)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 307.72 Kcal / 1,286.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13.64 g 3.06 g 1.24 g Szénhidrát Cukor Só 56.08 g 22.80 g 0.91 g	Tej poharas [7] Padlizsán krém Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 305.25 Kcal / 1,275.95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14.13 g 6.78 g 2.00 g Szénhidrát Cukor Só 46.44 g 11.08 g 1.06 g
Ebéd	Alföldi cs.májgal. leves[1,3,(6,7,10,12)] Slambuc[1,3] Kovászos uborka(1) Energia: 615.35 Kcal / 2,572.16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 22.25 g 20.05 g 3.20 g Szénhidrát Cukor Só 84.09 g 0.06 g 2.16 g	Hamisgulyás leves[1,3,(6,7,10,12)] Vagdalt normál[1,3] Sárgaborsó főzelék[1] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 699.22 Kcal / 2,922.74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 37.35 g 19.11 g 3.71 g Szénhidrát Cukor Só 91.28 g 0.18 g 1.83 g	Zöldséges bableves[1,(3,7,10)] Hentes tokány[10,15,(1)] Párolt rizs (1,3,7,10) Energia: 748.30 Kcal / 3,127.89 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 33.78 g 32.05 g 7.40 g Szénhidrát Cukor Só 80.11 g 0.77 g 1.32 g	K.mag lev.kenyér kocka [1,(3,6,7,10,12)] Rakott burgonya[1,3,6,7,(10)] Almakompót Energia: 711.23 Kcal / 2,972.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 23.20 g 28.30 g 6.44 g Szénhidrát Cukor Só 96.69 g 30.34 g 1.32 g	Gulyásleves st. [1,3,(6,7,10,12)] Mákos kalács [1,3,6,7] Energia: 769.32 Kcal / 3,215.76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 31.00 g 27.53 g 6.33 g Szénhidrát Cukor Só 98.34 g 23.28 g 0.74 g
Uzsonna	Mackó kockasajt[7,(1)] Búzakorpás diákrúd[1] Körte Energia: 280.83 Kcal / 1,173.87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.28 g 6.22 g 0.47 g Szénhidrát Cukor Só 42.84 g 0.50 g 1.26 g	Párizsi(1,6,7,10) Trappista sajt szeletelt[7,(1)] Zsemle[1] Energia: 242.61 Kcal / 1,014.11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10.71 g 7.56 g 3.58 g Szénhidrát Cukor Só 32.64 g 0.00 g 1.17 g	Leveles stangli[1,3,7] Őszibarack Energia: 190.48 Kcal / 796.21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6.72 g 2.75 g 1.49 g Szénhidrát Cukor Só 33.95 g 0.00 g 0.01 g	Körözött tömlős[7] Kifli[1,7] Energia: 237.11 Kcal / 991.12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.26 g 10.12 g 4.86 g Szénhidrát Cukor Só 26.97 g 0.00 g 1.22 g	Szalámis kockasajt[7,(1)] Graham kifli[1,(6,7)] Energia: 208.64 Kcal / 872.12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.23 g 6.75 g 3.72 g Szénhidrát Cukor Só 27.50 g 0.00 g 1.56 g

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

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