

2026.09.21. - 2026.09.25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas [7] Párizsi krém[6,(1,7,10)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Zöldpaprika Energia: 287.34 Kcal / 1,201.08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14.36 g 5.51 g 2.35 g Szénhidrát Cukor Só 44.74 g 10.60 g 1.10 g	Tej poharas [7] Lenmagvas tojáspestétom [3,6,10,(1,7,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Uborka Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17.42 g 8.29 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 44.57 g 10.74 g 1.18 g	Tejital csokoládés[7,(1)] Kenőmájas(1,6,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Paradicsom Energia: 364.18 Kcal / 1,522.27 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16.96 g 7.45 g 3.13 g Szénhidrát Cukor Só 56.88 g 22.80 g 1.32 g	Tej poharas [7] Tojásomlett [1,3,7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 418.40 Kcal / 1,748.91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20.83 g 16.30 g 4.21 g Szénhidrát Cukor Só 49.54 g 12.33 g 1.19 g	Tej poharas [7] Babos zakuszká(1,3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 333.19 Kcal / 1,392.73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16.26 g 6.82 g 2.02 g Szénhidrát Cukor Só 51.24 g 10.89 g 1.15 g
Ebéd	Káposzta leves kolb.[1,(3,7,10)] Túrós csusza tepertővel[1,3,7] Szilva Energia: 800.89 Kcal / 3,347.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 32.04 g 37.44 g 11.58 g Szénhidrát Cukor Só 85.00 g 1.24 g 1.72 g	Tarhonyaleves [1,(3,6,7,10,12)] Rakott brokkoli[1,6,7,(3,10)] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 549.88 Kcal / 2,298.50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28.33 g 24.26 g 4.97 g Szénhidrát Cukor Só 57.33 g 2.73 g 0.95 g	Zöldborsókrémleves [1,3,7,(6,10,12)] Borsos st.tokány Kukoricás rizsköret Energia: 760.67 Kcal / 3,179.60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34.12 g 35.72 g 6.29 g Szénhidrát Cukor Só 77.52 g 2.05 g 0.90 g	Zöldségleves [1,(3,6,7,10,12)] Vetrece st.[1,10,(12)] Főtt tészta köret [1,3,(7,10)] Energia: 612.48 Kcal / 2,560.17 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 29.25 g 29.66 g 5.85 g Szénhidrát Cukor Só 58.34 g 1.33 g 0.89 g	Kassai burg.leves [1,(3,7,10)] Dejós csiga[1,3,6,7] Energia: 736.57 Kcal / 3,078.86 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 29.28 g 26.71 g 4.63 g Szénhidrát Cukor Só 97.79 g 25.44 g 0.66 g
Uzsonna	Margarin delma light(7) Trappista sajt szeletelt[7,(1)] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 253.64 Kcal / 1,060.22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.73 g 7.51 g 3.24 g Szénhidrát Cukor Só 31.76 g 0.00 g 0.78 g	Danone görög joghurt[7,(1)] Teljes kiőrlésű kifli[1] Energia: 262.83 Kcal / 1,098.63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10.26 g 10.75 g 5.20 g Szénhidrát Cukor Só 30.93 g 0.00 g 0.99 g	Melírozott krém [6,(1,7,12)] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 217.03 Kcal / 907.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6.91 g 1.50 g 0.64 g Szénhidrát Cukor Só 38.63 g 7.13 g 0.68 g	Magyaros vajkrém[7] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Kaliforniai paprika Energia: 266.26 Kcal / 1,112.97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7.66 g 8.79 g 4.09 g Szénhidrát Cukor Só 33.71 g 0.00 g 0.68 g	Csirkemell sonka(1,6,7) Teljes kiőrlésű zsemle[1] Energia: 171.10 Kcal / 715.20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11.74 g 2.77 g 0.75 g Szénhidrát Cukor Só 24.64 g 0.00 g 1.04 g

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

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