

2026.09.28. - 2026.10.02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas [7] Kópé szelet(1,6,7) Margarin delma light(7) Zsemle[1] Energia: 374.85 Kcal / 1,566.87 KJ Fehérje 17.58 g Zsír 15.38 g T.Zsír/sav 5.95 g Szénhidrát Cukor Só 41.48 g 10.60 g 1.90 g	Tej poharas [7] Májkrém[6,(1,7,10)] Főtt tojás karika [3] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 335.33 Kcal / 1,401.68 KJ Fehérje 17.75 g Zsír 9.50 g T.Zsír/sav 3.50 g Szénhidrát Cukor Só 44.32 g 10.60 g 1.26 g	Tej poharas [7] Brokkolipást. meleg sz.[1,6,7] Energia: 301.71 Kcal / 1,261.15 KJ Fehérje 15.34 g Zsír 5.35 g T.Zsír/sav 2.84 g Szénhidrát Cukor Só 42.59 g 10.60 g 0.96 g	Kakaó poharas [7,(1)] Tojáspástétom [3,6,10,(1,7,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Uborka Energia: 359.27 Kcal / 1,501.75 KJ Fehérje 18.21 g Zsír 6.40 g T.Zsír/sav 24.14 g Szénhidrát Cukor Só 34.23 g 22.93 g 1.16 g	Tej poharas [7] Főtt tojás karika [3] Margarin delma light(7) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 331.19 Kcal / 1,384.37 KJ Fehérje 16.08 g Zsír 10.25 g T.Zsír/sav 3.54 g Szénhidrát Cukor Só 43.64 g 10.60 g 1.10 g
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,(6,7,10,12)] Ízesített nudli 14 ái[1] Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)] Energia: 551.62 Kcal / 2,305.77 KJ Fehérje 19.13 g Zsír 19.86 g T.Zsír/sav 4.14 g Szénhidrát Cukor Só 73.37 g 38.98 g 1.25 g	Magyaros burg.leves [1,(3,6,7,10,12)] Debreceni st. tokány (1,6,7) Párolt bulgur[1,(3,7,10)] Energia: 729.08 Kcal / 3,047.55 KJ Fehérje 31.71 g Zsír 31.25 g T.Zsír/sav 6.98 g Szénhidrát Cukor Só 83.10 g 0.23 g 0.91 g	K.mag lev.kenyér kocka [1,(3,6,7,10,12)] Bakonyi csirkemell[1] Főtt tészta köret [1,3,(7,10)] Energia: 637.97 Kcal / 2,666.71 KJ Fehérje 33.39 g Zsír 25.63 g T.Zsír/sav 4.38 g Szénhidrát Cukor Só 67.51 g 0.76 g 1.15 g	Daragaluska leves[1,3,(6,7,10,12)] Bácskai rizseshús (1,3,7,10) Csemegeuborka [10,15] Energia: 621.41 Kcal / 2,597.49 KJ Fehérje 27.10 g Zsír 23.63 g T.Zsír/sav 4.43 g Szénhidrát Cukor Só 74.21 g 0.28 g 1.17 g	Palócleves[1,(3,7,10)] Pizza /párizsis/ [1,3,7,10,(6)] Szőlő Energia: 745.72 Kcal / 3,117.11 KJ Fehérje 30.67 g Zsír 36.08 g T.Zsír/sav 9.47 g Szénhidrát Cukor Só 76.32 g 4.37 g 1.40 g
Uzsonna	Körözött[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Zöldpaprika Energia: 220.74 Kcal / 922.69 KJ Fehérje 10.45 g Zsír 5.26 g T.Zsír/sav 1.30 g Szénhidrát Cukor Só 35.09 g 0.65 g 0.79 g	Kefír[7] Fatörzs kifli[1,3,7] Energia: 203.12 Kcal / 849.04 KJ Fehérje 10.41 g Zsír 3.42 g T.Zsír/sav 1.43 g Szénhidrát Cukor Só 32.44 g 5.73 g 0.92 g	Gyümölcs jog.poh.[7,(1)] Teljes kiőrlésű kifli[1] Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ Fehérje 10.93 g Zsír 6.56 g T.Zsír/sav 3.20 g Szénhidrát Cukor Só 46.73 g 22.45 g 0.56 g	Szalámis kockasajt[7,(1)] Sajtos kifli [1,3,7] Energia: 203.77 Kcal / 851.76 KJ Fehérje 9.85 g Zsír 8.85 g T.Zsír/sav 5.21 g Szénhidrát Cukor Só 20.95 g 0.00 g 1.46 g	Sajtkrém tömlős [7,(1)] Leveles stangli[1,3,7] Energia: 229.30 Kcal / 958.47 KJ Fehérje 9.60 g Zsír 10.24 g T.Zsír/sav 5.59 g Szénhidrát Cukor Só 24.52 g 0.00 g 0.59 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