

2026.10.05. - 2026.10.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas [7] Vadász felvágott(1,6,7) Teljes kiőrlésű zsemle[1] Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20.29 g 13.27 g 5.24 g Szénhidrát Cukor Só 34.98 g 10.60 g 2.23 g	Tej poharas [7] Tojáspástétom [3,6,10,(1,7,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Uborka Energia: 328.69 Kcal / 1,373.92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18.11 g 8.41 g 2.97 g Szénhidrát Cukor Só 44.77 g 10.77 g 1.20 g	Kakaó poharas [7,(1)] Csirkemell sonka(1,6,7) Félbarna kenyér[1,(6,7)] Zöldpaprika Energia: 372.07 Kcal / 1,555.25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22.22 g 4.29 g 23.86 g Szénhidrát Cukor Só 33.08 g 22.80 g 1.51 g	Madártej poharas[7,(1)] Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)] Energia: 153.36 Kcal / 641.04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.38 g 2.70 g 0.99 g Szénhidrát Cukor Só 24.70 g 22.80 g 0.38 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-sav 16.26 g 6.82 g 2.02 g Szénhidrát Cukor Só 51.24 g 10.89 g 1.15 g
Ebéd	Gulyásleves st. [1,3,(6,7,10,12)] Tejbendara [1,7] Kakaó szórat(1) Energia: 601.38 Kcal / 2,513.77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.16 g 14.99 g 4.64 g Szénhidrát Cukor Só 89.47 g 46.40 g 0.73 g	Csontleves [1,3,9,(6,7,10,12)] Sertés pörkölt Burgonya főzelék tejf.[1,7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 802.50 Kcal / 3,354.45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34.21 g 33.36 g 6.02 g Szénhidrát Cukor Só 94.92 g 21.13 g 1.50 g	Reszelttészta leves [1,3,9,(6,7,10,12)] Sült csirke comb (1,3,6,7,10,11) Kukoricás rizsköret Vágott vegyes sav. (12) Energia: 654.47 Kcal / 2,735.68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39.33 g 23.65 g 3.91 g Szénhidrát Cukor Só 70.25 g 0.14 g 0.97 g	Kertészleves [1,(3,6,7,10,12)] Tarhonyás hús st.(1,3,7,10) Őszibarack befőtt Energia: 745.46 Kcal / 3,116.02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32.43 g 26.86 g 5.29 g Szénhidrát Cukor Só 90.83 g 21.64 g 0.75 g	Sertés raguleves leves[1,3,(7,10)] Kakaós csiga Energia: 695.02 Kcal / 2,905.18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21.51 g 32.83 g 1.93 g Szénhidrát Cukor Só 74.23 g 0.16 g 0.39 g
Uzsonna	Vajkrém natúr[7] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Zöldpaprika Energia: 264.84 Kcal / 1,107.03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.84 g 8.82 g 4.08 g Szénhidrát Cukor Só 33.10 g 0.00 g 0.68 g	Búrkifli, mákos[1,3,7,(8)] Nektarin Energia: 203.99 Kcal / 852.68 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7.48 g 6.50 g 2.36 g Szénhidrát Cukor Só 49.28 g 3.66 g 0.50 g	Mackó kockasajt[7,(1)] Teljes kiőrlésű kifli[1] Alma Energia: 253.52 Kcal / 1,059.71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.28 g 6.37 g 0.47 g Szénhidrát Cukor Só 35.34 g 0.50 g 1.26 g	Áfonyás túrókrém[7,(12)], Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.79 g 2.25 g 0.81 g Szénhidrát Cukor Só 44.83 g 11.27 g 0.69 g	Sajtkrém tömlős [7,(1)] Hagymás kifli[1] Körte Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9.87 g 8.86 g 4.17 g Szénhidrát Cukor Só 46.35 g 0.00 g 1.15 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