

2026.10.12. - 2026.10.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej poharas [7] Sajtos melegszendvics [1,6,7] Paradicsom Energia: 320.90 Kcal / 1,341.36 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.85 g 7.41 g 3.49 g Szénhidrát Cukor Só 43.40 g 10.90 g 0.96 g	Kakaó poharas [7,(1)] Főtt tojás karika [3] Margarin delma light(7) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Energia: 362.94 Kcal / 1,517.09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.28 g 8.25 g 24.71 g Szénhidrát Cukor Só 33.27 g 22.80 g 1.06 g	Tej poharas [7] Sajtkrém [6,7,(1)] Teljes kiőrlésű kenyér [1] Uborka Energia: 299.63 Kcal / 1,252.45 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.16 g 7.29 g 3.23 g Szénhidrát Cukor Só 44.01 g 10.99 g 0.97 g	Tejital epres[7,(1)] Zalai felvágott(1,6,7) Trappista sajt szeletelt[7,(1)] Zsemle[1] Energia: 440.08 Kcal / 1,839.53 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22.65 g 14.14 g 6.11 g Szénhidrát Cukor Só 54.04 g 22.80 g 1.30 g	Kakaó poharas [7,(1)] Hot-dog[1,7,10,(6,12)] Energia: 433.28 Kcal / 1,811.11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22.69 g 13.01 g 25.64 g Szénhidrát Cukor Só 33.27 g 22.80 g 1.97 g
Ebéd	Vegyes gyüm. leves[1,7] Paprikás burgonya st. Energia: 724.00 Kcal / 3,026.32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.42 g 21.20 g 4.64 g Szénhidrát Cukor Só 109.30 g 59.13 g 0.43 g	Tavaszi leves[1,3,9,(6,7,10,12)] Aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék[1] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 656.20 Kcal / 2,742.92 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.25 g 27.45 g 5.12 g Szénhidrát Cukor Só 68.34 g 16.73 g 1.48 g	Borsókrémlev. lgy.[1,3,7,(6,10,12)] Afrikai harcsapaprikás[1,4] Főtt tészta köret [1,3,(7,10)] Energia: 801.55 Kcal / 3,350.48 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.12 g 40.47 g 5.29 g Szénhidrát Cukor Só 81.72 g 1.32 g 1.25 g	Zöldborsó leves[1,3,(6,7,10,12)] Rakott karfiol[1,6,7,(3,10)] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 560.46 Kcal / 2,342.72 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29.16 g 24.49 g 4.94 g Szénhidrát Cukor Só 58.70 g 2.86 g 0.86 g	Babgulyás csipetk.st.[1,3,(6,7,10,12)] Sajtos leveles pogi 50gr[1,7,(6,12,13)] Energia: 732.11 Kcal / 3,060.22 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25.89 g 9.43 g 10.95 g Szénhidrát Cukor Só 63.45 g 0.42 g 2.42 g
Uzsonna	Sonka szalámi(1,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Alma Energia: 273.24 Kcal / 1,142.14 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.53 g 3.25 g 0.05 g Szénhidrát Cukor Só 43.92 g 0.00 g 0.98 g	Gyümölcs jog.poh.[7,(1)] Kifli[1,7] Energia: 286.32 Kcal / 1,196.82 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.73 g 6.10 g 3.13 g Szénhidrát Cukor Só 47.53 g 22.45 g 0.00 g	Baconos bagett [1,(7)] Körte Energia: 184.96 Kcal / 773.13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3.95 g 1.81 g 0.28 g Szénhidrát Cukor Só 37.82 g 1.81 g 1.00 g	Kenőmájas(1,6,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kaliforniai paprika Energia: 238.06 Kcal / 995.09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.96 g 6.48 g 2.59 g Szénhidrát Cukor Só 34.69 g 0.00 g 1.09 g	Kefir[7] Graham kifli[1,(6,7)] Energia: 199.44 Kcal / 833.66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.85 g 0.70 g 0.11 g Szénhidrát Cukor Só 36.20 g 0.00 g 1.46 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