



2026.10.19. - 2026.10.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Tej poharas [7] Párizsi(1,6,7,10) Teljes kiőrlésű zsemle[1] Energia: 280.98 Kcal / 1,174.50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15.00 g 8.14 g 3.35 g Szénhidrát Cukor Só 36.58 g 10.60 g 1.43 g	Kakaó poharas [7,(1)] Magyaros vajkrem[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Paradicsom Energia: 377.02 Kcal / 1,575.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14.28 g 9.91 g 26.73 g Szénhidrát Cukor Só 34.65 g 22.80 g 0.91 g	Tej poharas [7] Lenmagvas tojáspástétom [3,6,10,(1,7,12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Uborka Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.42 g 8.29 g 2.93 g Szénhidrát Cukor Só 44.57 g 10.74 g 1.18 g	Tej vaniliás 0,2[7,(1)] Fatörzs kifli[1,3,7] Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.61 g 4.22 g 1.86 g Szénhidrát Cukor Só 46.04 g 28.53 g 0.55 g
Allergének:				
Ebéd	Húsgaluska leves[1,3,(6,7,10,12)] Darásmetélt ízzel[1,3,(12)] Energia: 889.23 Kcal / 3,716.98 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.24 g 33.06 g 4.76 g Szénhidrát Cukor Só 122.22 g 32.87 g 0.57 g	Húsleves [1,3,(6,7,10,12)] Főtt sertés hús Sós burgonya Sóska mártás[1,7] Energia: 660.98 Kcal / 2,762.90 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31.47 g 17.53 g 3.93 g Szénhidrát Cukor Só 95.80 g 22.26 g 0.90 g	Parasztleves [1,3,(6,7,10,12)] Vagdalt húspogácsa [1,3] Zöldborsó főzelék[1,7] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 801.97 Kcal / 3,352.23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34.53 g 29.98 g 5.31 g Szénhidrát Cukor Só 99.17 g 17.52 g 1.88 g	Zöldségleves [1,(3,6,7,10,12)] Brassói aprópecsenye st. Ecetes cékla konzerv Energia: 585.13 Kcal / 2,445.84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27.59 g 22.02 g 4.33 g Szénhidrát Cukor Só 67.09 g 7.36 g 1.21 g
Allergének:				
Uzsonna	Bécsi perec[1,3,7] Körte Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 4.21 g 3.67 g 1.32 g Szénhidrát Cukor Só 41.24 g 5.73 g 0.32 g	Joghurt natúr[7] Briós[1,3,7] Energia: 239.28 Kcal / 1,000.19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.49 g 5.85 g 2.90 g Szénhidrát Cukor Só 33.80 g 16.29 g 0.58 g	Körözött[7] Félbarna kenyér[1,(6,7)] Energia: 228.26 Kcal / 954.13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10.35 g 4.99 g 1.46 g Szénhidrát Cukor Só 32.57 g 0.65 g 0.79 g	Sajtkrém tömlős [7,(1)] Teljes kiőrlésű kifli[1] Energia: 226.87 Kcal / 948.32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9.27 g 8.41 g 4.17 g Szénhidrát Cukor Só 28.35 g 0.00 g 1.15 g
Allergének:				

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

Szabó Lajosné s.k. s.k. Soltész Andrásné s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus