

Heti étlap 2026. október 19 – október 23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Forralt tej [7], Túrós batyu[1,6,7,(3)]	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Vajkrém[7], Toast sonka (1,6,7), Paradicsom	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea , Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]	Október 23.
	1, 6, 7, (3)	1, 7, (6)	1, 3, 7	1, 7	
	Energia: 201,45 Kcal / 842,06 KJ	Energia: 229,40 Kcal / 958,89 KJ	Energia: 217,19 Kcal / 907,85 KJ	Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 KJ	
	Fehérje 5,38 g Zsír 11,10 g T.Zsír 4,92 g	Fehérje 8,09 g Zsír 6,00 g T.Zsír 2,50 g	Fehérje 5,64 g Zsír 1,78 g T.Zsír 1,82 g	Fehérje 8,10 g Zsír 2,75 g T.Zsír 1,17 g	
	Szénhidrát 19,79 g Cukor 5,50 g Só 0,41 g	Szénhidrát 42,77 g Cukor 15,23 g Só 0,76 g	Szénhidrát 43,63 g Cukor 14,99 g Só 0,02 g	Szénhidrát 45,54 g Cukor 17,99 g Só 0,76 g	
Ebéd	Bakonyi betyárleves [1,7,9], Félbarna kenyér [1] Tejbedara [1,7], Kakaószirot (1),	Sajtkrémleves[1,7], Levesgyöngy[1,3,(6,7)], Rizseshús [9,(1,12)], V.v sav. édesítővel(12)	Csontleves[9,(1)], Eperlevél levesbetét[1], Lencsefőzelék [1,7,10, (5,8,11,12)], Sült sajtos tejfölös virsli[7,(1,6,10)], Nápolyi[1,(3,5,6,7,8)]	Ivólé(1,12), Bolognai ragu(1,12), Spagetti [1] Trappista reszelt sajt[7]	
	1, 7, 9	1, 3, 7, 9, (6), (12)	1, 7, 9, 10, (3), (5), (6), (8), (11), (12)	1, 7, (12)	
	Energia: 521,60 Kcal / 2 180,29 KJ	Energia: 677,45 Kcal / 2 831,74 KJ	Energia: 661,17 Kcal / 2 763,69 KJ	Energia: 645,99 Kcal / 2 700,24 KJ	
	Fehérje 16,37 g Zsír 15,30 g T.Zsír 4,51 g	Fehérje 25,67 g Zsír 32,07 g T.Zsír 11,96 g	Fehérje 22,96 g Zsír 40,19 g T.Zsír 18,57 g	Fehérje 23,62 g Zsír 17,72 g T.Zsír 4,45 g	
	Szénhidrát 77,41 g Cukor 29,97 g Só 2,42 g	Szénhidrát 70,49 g Cukor 0,34 g Só 3,08 g	Szénhidrát 48,62 g Cukor 14,97 g Só 2,40 g	Szénhidrát 96,09 g Cukor 3,40 g Só 1,99 g	
Uzsonna	Kenőmájasos(6,7,10), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Paprika	Margarinos Félbarna kenyér [1], Zala felvágott, Kígyóuborka	Margarinos, Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zala felvágott, Paradicsom	Croissan vaniliás [1,3,7, (15)]	
	1, (6), (7), (10)	1	1	1, 3, 7, (15)	
	Energia: 185,32 Kcal / 774,64 KJ	Energia: 165,14 Kcal / 690,29 KJ	Energia: 169,85 Kcal / 709,97 KJ	Energia: 228,50 Kcal / 955,13 KJ	
	Fehérje 7,40 g Zsír 5,04 g T.Zsír 1,80 g	Fehérje 8,20 g Zsír 2,63 g T.Zsír 0,88 g	Fehérje 7,90 g Zsír 2,85 g T.Zsír 0,99 g	Fehérje 4,10 g Zsír 8,60 g T.Zsír 0,00 g	
Szénhidrát 26,76 g Cukor 0,00 g Só 1,01 g	Szénhidrát 26,99 g Cukor 0,00 g Só 1,38 g	Szénhidrát 27,30 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 33,95 g Cukor 0,00 g Só 0,20 g		

Oktober 23.

Szalontai Zsolt
élelmészvezető

Bablinszki László
főszakács