

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
-----------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Tea citromos" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Delma light margarin " (E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Baromfipárizsi" (E:50,8 ZS:3,9 T:1,1 F:3,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,6) (L) -Kígyóuborka" (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tejes kávé " (E:202,3 ZS:7,8 T:5,6 F:18,4 CH:24,1 C:14,0 S:0,3) (L, G) -Mákos rigó" (E:343,8 ZS:10,0 T:4,3 F:8,3 CH:54,8 C:7,8 S:0,8) (G, L) -Alma " (E:93,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,2 CH:26,7 C:0,0 S:0,0)	-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Kukoricás forma kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:1,5) (G) -Tojáskrém" (E:646,8 ZS:46,4 T:0,0 F:49,6 CH:3,2 C:0,5 S:1,0) (T, M) -Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)	-Vanilliás tej" (E:186,6 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:23,0 C:12,5 S:0,3) (L) -Perc" (E:122,0 ZS:3,3 T:0,0 F:3,5 CH:18,8 C:0,0 S:0,0) (G)
--	--	---	---

S:0,8, E:311,0, ZS:10,1, T:2,1, F:23,6, CH:41,4, C:0,2, Ca:19,1	S:1,1, E:639,0, ZS:17,8, T:9,9, F:27,9, CH:105,6, C:21,8, Ca:346,9	S:2,4, E:860,0, ZS:48,7, T:0,0, F:68,7, CH:42,3, C:0,5, Ca:140,5	S:0,3, E:309,0, ZS:10,3, T:5,0, F:21,0, CH:41,8, C:12,5, Ca:295,0
--	---	---	--

Ebéd

-Bableves füstölt hússal " (E:504,3 ZS:19,9 T:0,1 F:23,6 CH:54,5 C:0,6 S:1,5) (Z, G, L, T, O, M) -Sajtos spagetti" (E:723,8 ZS:28,6 T:15,3 F:29,9 CH:86,3 C:7,0 S:1,9) (L) -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)	-Pulykaraguleves" (E:179,8 ZS:6,8 T:0,0 F:18,7 CH:10,1 C:1,7 S:1,3) (Z, G, L, T, O, M) -Házi répatorta szelet (E:683,7 ZS:36,3 T:0,7 F:57,2 CH:49,2 C:2,2 S:1,1) (G, L, T)	-Grízgaluska leves " (E:383,1 ZS:23,2 T:1,7 F:24,6 CH:16,9 C:0,7 S:3,0) (Z, G, T, L, O, M) -Zöldborsófőzelék" (E:356,4 ZS:12,4 T:1,0 F:17,6 CH:43,8 C:13,0 S:1,2) (L, G, T, Z, O, M) -Dínó falatka a (E:41,5 ZS:4,6 T:0,5 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)	-Paradicsomleves" (E:153,9 ZS:3,4 T:0,1 F:17,5 CH:28,3 C:0,4 S:0,5) (G) -Rántott karaj" (E:605,0 ZS:35,2 T:0,0 F:55,5 CH:12,5 C:0,4 S:0,8) (T, G) -Bulgur" (E:241,3 ZS:4,5 T:0,7 F:7,2 CH:45,7 C:0,1 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M) -Házi téli vitaminsaláta (E:74,2 ZS:0,2 T:0,0 F:10,6 CH:15,2 C:0,0 S:0,8)
---	---	--	---

Uzsonna

-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5
T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0
S:0,1) (G)
-halkrém" (E:22,9 ZS:1,2
T:0,3 F:2,4 CH:0,0 C:0,0
S:0,1)
-Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,2, E:183,0, ZS:1,7, T:0,3, F:7,2,
CH:33,9, C:0,0, Ca:0,0

-Teljes kiőrlésű kifli"
(E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2
CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)
-Mackó sajt" (E:3,7 ZS:0,3
T:0,2 F:0,1 CH:0,2 C:0,1
S:0,0) (L)

S:0,9, E:156,0, ZS:1,3, T:0,5, F:5,3,
CH:29,0, C:0,1, Ca:10,0

-Korpás zsemle " (E:270,0
ZS:1,4 T:0,6 F:9,0 CH:54,0
C:0,0 S:1,2) (G)
-Ráma margarin " (E:80,6
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Herkules felvágott" (E:185,2
ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4
C:0,0 S:0,7)
-Sörretek" (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,9, E:536,0, ZS:19,7, T:8,9, F:17,1,
CH:54,4, C:0,0, Ca:0,0

-Fahéjas csiga " (E:189,0
ZS:8,0 T:3,6 F:3,5 CH:25,0
C:7,0 S:0,4)

S:0,4, E:189,0, ZS:8,0, T:3,6, F:3,5,
CH:25,0, C:7,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,4, E:1 779,0, ZS:60,3, T:17,9,
F:85,0, CH:247,7, C:7,8, Ca:351,0

S:4,5, E:1 659,0, ZS:62,2, T:11,2,
F:109,1, CH:193,9, C:25,8, Ca:523,3

S:8,6, E:2 359,0, ZS:111,9, T:12,3,
F:137,0, CH:186,3, C:14,1, Ca:404,6

S:3,8, E:1 572,0, ZS:61,6, T:9,3,
F:115,3, CH:168,4, C:20,3, Ca:380,7

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Plankó-Margai Melinda
Élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	