# 2026.OKTÓBER 1-4

| Drávatamási normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | *VASÁRNAP* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | | | | Citromos tea teafűből<br>Szendvics meleg (1,6,7) | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Tojásrántotta (3,13)<br>Zöldpaprika | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>KRINOLIN /015 (1,6)<br>Mustár (10) | Kakaó (7)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Fonott kalács (1,3,7) |
| | energia kcal szénhidr.g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr.g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia 645 kcal szénhidr. 93,2g<br>fehérje 28,3 g cukor 35 g<br>zsír 16,4 g só 3 g<br>telített zsír 3,8 g | energia 913 kcal szénhidr103,9g<br>fehérje 38,7 g cukor 35g<br>zsír 25,7 g só 1,9g<br>telített zsír 1,9 g | energia 689 kcal szénhidr99,8 g<br>fehérje 23,1 g cukor 35,9g<br>zsír 20,2 g só 4,5g<br>telített zsír 0,8 g | energia 805 kcal szénhidr. 111,5g<br>fehérje 21,9 g cukor 30,6g<br>zsír 28 g só 2,3g<br>telített zsír 5,7 g |
| Tízórai | | | | Alma | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) | TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7) | Banán |
| | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia47 kcal szénhidr10,5 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | energia82 kcal szénhidr7,1 g<br>fehérje3,3 g cukor1,6 g<br>zsír4,2 g só0 g<br>telített zsír 2,8 g | energia158 kcal szénhidr.36,3g<br>fehérje2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0,1 g<br>telített zsír 0 g |
| Ebéd | | | | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Gyümölcsleves (3,6,7)<br>Majonézes burgonya saláta (3,7,10)<br>Rántott halfilé szoc. | Fehér kenyér (1)<br>Sertéspörkölt (13)<br>Tavaszi leves (1,3,9,13)<br>Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13) | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Grízes metélt (1,3,13)<br>Lencseleves virslivel (1,6,13) | CSEMEGE UBORKA / 005<br>Csontleves cérnametélttel (1,3,9)<br>Sült csikecomb (13)<br>Zöldséges rizs (9,13) |
| | energia kcal szénhidr g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia 2293 kcal szénhidr276,9 g<br>fehérje 73 g cukor 71,4g<br>zsír 41,6 g só 2,4g<br>telített zsír 13,7 g | energia 1597 kcal szénhidr158,9g<br>fehérje 58,8 g cukor 22,5g<br>zsír 31 g só3,5 g<br>telített zsír 6,1 g | energia 1829 kcal szénhidr. 265,6g<br>fehérje 53,8 g cukor 56g<br>zsír 22 g só 3,5g<br>telített zsír 5,3 g | energia 1512 kcal szénhidr. 126,9g<br>fehérje 103,8 g cukor: 0,3g<br>zsír 25,3 g só 3g<br>telített zsír 4,2 g |
| Uzsonna | | | | KAKAÓS RÚD 50 GR / 1 (1,7) | POGÁCSA SAJTOS 100 GR /1 (1,7) | KIFLI /1 (1)<br>Kockasajt (7) | PUDINGOS RÁCSOS 40 GR /1 |
| | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia 159 kcal szénhidr.24,4 g<br>fehérje 5,7 g cukor 2,3 g<br>zsír 3,9 g só 0,8 g<br>telített zsír 0 g | energia 434 kcal szénhidr.49,6 g<br>fehérje 9,1 g cukor 0 g<br>zsír 20,8 g só 2 g<br>telített zsír 0 g | energia 152 kcal szénhidr.26,2 g<br>fehérje 5,3 g cukor 0 g<br>zsír 2,2 g só 0,6 g<br>telített zsír 0,4 g | energia 0 kcal szénhidr.0g<br>fehérje 0 g cukor0 g<br>zsír 0 g só 0 g<br>telített zsír 0 g |
| Vacsora | | | | Fehér kenyér (1)<br>FÜSTÖLT MÁJAS / 009 (1,6,7,9,10)<br>Lilahagyma | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Citromos tea teafűből<br>Párizsi felvágott (1,6)<br>TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) | Csibefasírt (1,3,6,13)<br>CSEMEGE UBORKA / 005<br>Fehér kenyér (1) | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>Citromos tea teafűből<br>Vajkrém (7)<br>Zala felvágott (1,6) |
| | energia kcal szénhidr g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidrg<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia kcal szénhidrg<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g | energia 626 kcal szénhidr. 68,9g<br>fehérje 26,7 g cukor 0 g<br>zsír 28,7 g só 4,6 g<br>telített zsír 0,7 g | energia 1030 kcal szénhidr.98,4g<br>fehérje 34,5 g cukor 35,3g<br>zsír 53 g só 6,1g<br>telített zsír 2,4 g | energia 813 kcal szénhidr83,1g<br>fehérje 35,5 g cukor 0,3g<br>zsír 20,2 g só 5g<br>telített zsír 2,5 g | energia 865 kcal szénhidr. 101,3g<br>fehérje 28,6 g cukor 35g<br>zsír 37 g só 3,7g<br>telített zsír 3,1 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Somogy Vármegye
7515 Berzence, Kossuth tér 1/3.
Adószám: 15354165-2-14
Szlasz: 10039007-00313931-00000000

Az étlapot a CT-EcoSTAT Dietetikai és Élelmezési rendszer programja generálta

# 2026.OKTÓBER 5-11

| Drávatamási normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | Citromos tea teafűből<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>Vajkrém (7)<br>Zöldpaprika<br>energia 362 kcal szénhidr.48,2g<br>fehérje 5,2 g cukor 35 g<br>zsír 16,7 g só 1,4 g<br>telített zsír 2,4 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Csabai felvágott (1,6)<br>Uborka<br>energia 919 kcal szénhidr.98,1g<br>fehérje 30 g cukor 35g<br>zsír 42,9 g só 3,5g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Körözött szoc. (7)<br>Zöldhagyma<br>energia 716 kcal szénhidr106,2 g<br>fehérje 28,5 g cukor 35 g<br>zsír 18 g só 2g<br>telített zsír 5,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Szendvicskrém (1,3,6,7,13)<br>Zöldpaprika<br>energia 880 kcal szénhidr. 101,9g<br>fehérje 24,4 g cukor 35 g<br>zsír 39,5 g só 3,3 g<br>telített zsír 6,8 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Citromos tea teafűből<br>Soproni felvágott (1,6)<br>energia 937 kcal szénhidr98,1g<br>fehérje 23,9 g cukor 35g<br>zsír 47,6 g só 3,9g<br>telített zsír 3,1 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Lilahagyma<br>Tojáskrém (3,7,10,13)<br>energia 978 kcal szénhidr106,4 g<br>fehérje 39,3 g cukor 35,1g<br>zsír 41,2 g só 1,9g<br>telített zsír 8 g | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Barackíz<br>Kifli (1)<br>Tej 1,5% (7)<br>energia 833 kcal szénhidr. 132,1g<br>fehérje 19,6 g cukor 62,8g<br>zsír 22,6 g só 1,8g<br>telített zsír 5,7 g |
| Tízórai | Alma<br>energia 47 kcal szénhidr.10,5 g<br>fehérje 0,6 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0 g<br>telített zsír 0 g | Körte<br>energia 78 kcal szénhidr.18 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Nápolyi (1,5,7,8)<br>energia264 kcal szénhidr33,2 g<br>fehérje3,4 g cukor11,5 g<br>zsír12,3 g só0,4 g<br>telített zsír 8 g | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)<br>energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | SZILVA /015<br>energia71 kcal szénhidr15,3 g<br>fehérje1,2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Banán<br>energia158 kcal szénhidr36,3 g<br>fehérje2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0,1 g<br>telített zsír 0 g | Alma<br>energia47 kcal szénhidr.10,5g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g |
| Ebéd | Karfiolleves mir. (1,3,7,9,13)<br>Milánói makaróni (1,3,7,13)<br>energia 1653 kcal szénhidr141,4 g<br>fehérje 62,5 g cukor 0,8 g<br>zsír 50,2 g só 1,4 g<br>telített zsír 15 g | Burgonyasaláta (13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Stefánia vagdalt (1,13)<br>Zöldborsóleves eperlevéllel (1,3,9,13)<br>energia 1680 kcal szénhidr. 216,7g<br>fehérje 58,8 g cukor 19g<br>zsír 15,5 g só 3,2g<br>telített zsír 5,7 g | Borsos tokány (1,13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsomleves (1,3,13)<br>Párolt rizs (13)<br>energia 1776 kcal szénhidr. 208,7g<br>fehérje 45,2 g cukor 30,4 g<br>zsír 34,4 g só 2,1 g<br>telített zsír 6,2 g | Legényfogó leves Gy. (1,3,7,9,10,13)<br>Palacsinta kakaós-ízes (1,3,13)<br>energia 1188 kcal szénhidr124,7 g<br>fehérje 54,1 g cukor 21,2g<br>zsír 18,2 g só 2,9g<br>telített zsír 7,5 g | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Grízgaluska- leves (1,9,13)<br>Párolt káposzta (13)<br>Sült oldalas (13)<br>energia 1917 kcal szénhidr190,8g<br>fehérje 60,3 g cukor 0g<br>zsír 43,1 g só2,8 g<br>telített zsír 3,9 g | Tojásleves Szoc (1,3,13)<br>Cékla savanyú<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Rizseshús Szoc. (13)<br>energia 1469 kcal szénhidr. 157,5g<br>fehérje 49,9 g cukor 5,3g<br>zsír 39,5 g só 4g<br>telített zsír 4,1 g | Kertészleves (1,3,9,13)<br>Tejfeles csirkepaprikás (1,13)<br>Tésztaköret 0,10 kg (1,3,13)<br>energia 1296 kcal szénhidr. 125,1g<br>fehérje 70,8 g cukor: 3,2g<br>zsír 23,1 g só 1,1g<br>telített zsír 3,6 g |
| Uzsonna | TEJSZELET 30 GR /1 (7)<br>energia 106 kcal szénhidr. 9,3 g<br>fehérje 4,4 g cukor 0 g<br>zsír 5,5 g só 0 g<br>telített zsír 0 g | Májkrémes kenyér (1,6,13)<br>energia 379 kcal szénhidr.53,1 g<br>fehérje 13,5 g cukor 0 g<br>zsír 11,4 g só 2,1 g<br>telített zsír 4,6 g | Banán<br>energia 158 kcal szénhidr.36,3 g<br>fehérje 2 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0,1 g<br>telített zsír 0 g | Sajtos párizsi (1,6,7)<br>TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /1 (1)<br>energia 430 kcal szénhidr.31,7 g<br>fehérje 23,2 g cukor 0,2 g<br>zsír 22,4 g só 2,8 g<br>telített zsír 0 g | ÍZES TÁSKA 100 GR /1 (1,3,7)<br>energia 324 kcal szénhidr.56,6 g<br>fehérje 7,6 g cukor 7 g<br>zsír 6,2 g só 1,5 g<br>telített zsír 0 g | POHARAS PUDING 175 GR /1 (7)<br>energia 140 kcal szénhidr.8,1 g<br>fehérje 6 g cukor 0 g<br>zsír 8,8 g só 0,3 g<br>telített zsír 3,5 g | KAKAÓS KALÁCS /01 (1,3,7)<br>energia 318 kcal szénhidr.48,8g<br>fehérje 11,3 g cukor0 g<br>zsír 7,7 g só 1,5 g<br>telített zsír 0 g |
| Vacsora | Sült virsli (1,6,13)<br>Fehér kenyér (1)<br>Finomfőzelék (1,7,9,13)<br>energia 1219 kcal szénhidr117,8 g<br>fehérje 41,2 g cukor 0 g<br>zsír 26,2 g só 3,7 g<br>telített zsír 7,2 g | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Császár zsemle (1)<br>Tej 1,5% (7)<br>energia 489 kcal szénhidr57,2g<br>fehérje 12,4 g cukor 30,3 g<br>zsír 22,1 g só 2,1 g<br>telített zsír 5,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>Löncs felvágott (1,6)<br>Sajtkrém (7)<br>energia 751 kcal szénhidr66,3g<br>fehérje 27,8 g cukor 0 g<br>zsír 39,4 g só 4,3 g<br>telített zsír 5,2 g | Főtt tojás (3)<br>Fehér kenyér (1)<br>Disznósajt (1,6)<br>Lilahagyma<br>energia 997 kcal szénhidr. 70g<br>fehérje 52,3 g cukor 0 g<br>zsír 53,3 g só 5,3 g<br>telített zsír 0,7 g | Citromos tea teafűből<br>TÖMLŐS SAJT 10 DKG /1 (7)<br>Uborka<br>ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /2 (1)<br>energia 736 kcal szénhidr.99,9g<br>fehérje 26,1 g cukor 35,3g<br>zsír 24,5 g só 3g<br>telített zsír 0 g | Főtt kolbász Gy. (1,6)<br>Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Mustár (10)<br>energia 1032 kcal szénhidr100,2g<br>fehérje 43,8 g cukor 35,9g<br>zsír 47,8 g só 5,8g<br>telített zsír 0,8 g | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>BÉCSI FELVÁGOTT / 01 (1,6)<br>Citromos tea teafűből<br>Kockasajt (7)<br>energia 631 kcal szénhidr. 100,8g<br>fehérje 32,2 g cukor 35g<br>zsír 9,7 g só 3,3g<br>telített zsír 1,1 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Az étlapot a CT-EcoSTAT Dietetikai és Élelmezési rendszer programja generálta

# 2026.OKTÓBER 12-18

| Drávatamási normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Lilahagyma<br>Tepertőkrém (3,10,13)<br>energia 857 kcal szénhidr.104,7g<br>fehérje 21,6 g cukor 35,1 g<br>zsír 36,9 g só 1,9 g<br>telített zsír 2,5 g | Citromos tea teafűből<br>Sajtkrém (7)<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>energia 279 kcal szénhidr.45,5g<br>fehérje 5,4 g cukor 35g<br>zsír 7,9 g só 1,6g<br>telített zsír 4,5 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Mustár (10)<br>Virsli (1,6)<br>energia 827 kcal szénhidr99,9 g<br>fehérje 29,9 g cukor 35,9 g<br>zsír 32 g só 4,9g<br>telített zsír 0,8 g | Citromos tea teafűből<br>Kockasajt (7)<br>TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1)<br>Zöldpaprika<br>energia 478 kcal szénhidr. 101,1g<br>fehérje 12,5 g cukor 35,3 g<br>zsír 2,2 g só 1,7 g<br>telített zsír 0,4 g | Főtt tojás (3)<br>Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Lilahagyma<br>Zsír<br>energia 1093 kcal szénhidr104,8g<br>fehérje 38 g cukor 35g<br>zsír 55 g só 1,8g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>Citromos tea teafűből<br>Kenőmájas (1,6,7,9,10)<br>energia 787 kcal szénhidr100,9 g<br>fehérje 26,8 g cukor 35g<br>zsír 28,8 g só 4,6g<br>telített zsír 0,7 g | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Császár zsemle (1)<br>Tejeskávé (7)<br>energia 526 kcal szénhidr. 57,3g<br>fehérje 12,4 g cukor 30,3g<br>zsír 26 g só 2,1g<br>telített zsír 2,4 g |
| Tízórai | Körte<br>energia 78 kcal szénhidr.18 g<br>fehérje 0,6 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0 g<br>telített zsír 0 g | SZILVA /015<br>energia 71 kcal szénhidr.15,3 g<br>fehérje1,2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Banán<br>energia158 kcal szénhidr36,3 g<br>fehérje2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0,1 g<br>telített zsír 0 g | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)<br>energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7)<br>energia82 kcal szénhidr7,1 g<br>fehérje3,3 g cukor1,6 g<br>zsír4,2 g só0 g<br>telített zsír 2,8 g | Körte<br>energia78 kcal szénhidr18 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Alma<br>energia47 kcal szénhidr.10,5g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g |
| Ebéd | Paradicsomos gombóc (1,3,13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Tört burgonya 500gr.<br>Sajtos mix<br>energia 1858 kcal szénhidr257,6 g<br>fehérje 59,5 g cukor 40 g<br>zsír 22 g só 2,3 g<br>telített zsír 5 g | Majonézes kukorica saláta Gy. (3,7,10)<br>Májgombóc leves Szoc (1,3,9,13)<br>Párolt rizs (13)<br>Rántott csirkecomb<br>energia 2278 kcal szénhidr. 211,8g<br>fehérje 74,8 g cukor 48,2g<br>zsír 46,1 g só 4,9g<br>telített zsír 14,1 g | Párolt bulgur Gy. (1,13)<br>Csopaki apróhús Szoc (13)<br>Tavaszi leves (1,3,9,13)<br>energia 1426 kcal szénhidr. 126,9g<br>fehérje 44,5 g cukor 3,8 g<br>zsír 40,8 g só 1,4 g<br>telített zsír 4,4 g | Babgulyás (1,3,9,13)<br>Fehér kenyér (1)<br>Pogácsa (1,3,7)<br>energia 2043 kcal szénhidr220,6 g<br>fehérje 68,1 g cukor 1g<br>zsír 72,5 g só 3,4g<br>telített zsír 10,1 g | Főtt sertéshús Szoc<br>Gyümölcsmártás (1)<br>Húsleves (1,3,9)<br>Piritott dara (1,13)<br>energia 1669 kcal szénhidr187,8g<br>fehérje 63,5 g cukor 61,6g<br>zsír 48,3 g só2,3 g<br>telített zsír 2,9 g | Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Túrós metélt (1,3,7,13)<br>Zöldbableves magyaros (1,3,7,9,13)<br>energia 1949 kcal szénhidr. 272,6g<br>fehérje 72 g cukor 26g<br>zsír 26,4 g só 2,4g<br>telített zsír 15,1 g | Csülök-pörkölt (13)<br>Káposztával töltött paprika<br>Karalábéleves magyaros *mir.*<br>Tahi-zöldség (1,3,7,9,13)<br>energia 1180 kcal szénhidr. 140,2g<br>fehérje 39,7 g cukor: 3,5g<br>zsír 25,9 g só 2,8g<br>telített zsír 2,2 g |
| Uzsonna | Fehér kenyér (1)<br>Olasz felvágott (1,6)<br>energia 649 kcal szénhidr. 63,1 g<br>fehérje 23,7 g cukor 0 g<br>zsír 31,8 g só 3,8 g<br>telített zsír 0,7 g | Piskóta szelet (1,3,7)<br>energia 250 kcal szénhidr.48,9 g<br>fehérje 4,9 g cukor 50 g<br>zsír 3,2 g só 0 g<br>telített zsír 5,8 g | Májkrémes kenyér (1,6,13)<br>energia 379 kcal szénhidr.53,1 g<br>fehérje 13,5 g cukor 0 g<br>zsír 11,4 g só 2,1 g<br>telített zsír 4,6 g | Banán<br>energia 158 kcal szénhidr.36,3 g<br>fehérje 2 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0,1 g<br>telített zsír 0 g | Sajtos kifli (1)<br>energia 246 kcal szénhidr.46,4 g<br>fehérje 8,2 g cukor 0 g<br>zsír 2 g só 1,3 g<br>telített zsír 0 g | Vadász felvágott (1,6)<br>ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1)<br>energia 397 kcal szénhidr.31,7 g<br>fehérje 21,5 g cukor 0,2 g<br>zsír 19,4 g só 3 g<br>telített zsír 0 g | POHARAS PUDING 175 GR /1 (7)<br>energia 140 kcal szénhidr.8,1g<br>fehérje 6 g cukor0 g<br>zsír 8,8 g só 0,3 g<br>telített zsír 3,5 g |
| Vacsora | Bundáskenyér (1,3,7,13)<br>Citromos tea teafűből<br>energia 1612 kcal szénhidr100,1 g<br>fehérje 51 g cukor 35 g<br>zsír 37,2 g só 1,8 g<br>telített zsír 9,2 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Fokhagymás felvágott (1,6)<br>Uborka<br>energia 796 kcal szénhidr63,1g<br>fehérje 23,7 g cukor 0 g<br>zsír 47,6 g só 3,9 g<br>telített zsír 3,1 g | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Fonott kalács (1,3,7)<br>Tej 1,5% (7)<br>energia 759 kcal szénhidr111,9g<br>fehérje 21,5 g cukor 30,6 g<br>zsír 23,1 g só 2,3 g<br>telített zsír 5,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Tavaszi felvágott (1,6)<br>Vajkrém (7)<br>energia 849 kcal szénhidr. 98,5g<br>fehérje 27,9 g cukor 35 g<br>zsír 36,9 g só 3,9 g<br>telített zsír 3,1 g | CSEMEGE UBORKA / 005<br>Fehér kenyér (1)<br>Sajttal tölt.pulykamell (1,3,7,13)<br>energia 731 kcal szénhidr.64,5g<br>fehérje 36,2 g cukor 0,3g<br>zsír 4,4 g só 4,6g<br>telített zsír 4,3 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Mustár (10)<br>Sült hurka (1,6,13)<br>energia 1061 kcal szénhidr111,6g<br>fehérje 30,8 g cukor 35,9g<br>zsír 36,5 g só 4,9g<br>telített zsír 2,6 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Csirkemell sonka (1,6)<br>Sajtkrém (7)<br>Zöldpaprika<br>energia 714 kcal szénhidr. 101,4g<br>fehérje 36 g cukor 35g<br>zsír 17 g só 3,9g<br>telített zsír 5,2 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Szeretet Integrált Szociális Intézmény
Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető
7516 Berzence, Szabadság tér 1/3.
Adószám: 15359505-2-14

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Az étlapot a CT-EcoSTAT Dietetikai és Élelmezési rendszer programja generálta

# 2026.OKTÓBER 19-25

| Drávatamási normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | *VASÁRNAP* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | Citromos tea teafűből<br>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br>VAJKRÉM MAGYAROS /2 (7)<br>energia 15113 kcal szénhidr.55,1g<br>fehérje 209,9 g cukor 35 g<br>zsír 1600,4 g só 15,3 g<br>telített zsír 0 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Párizsi felvágott (1,6)<br>Uborka<br>energia 885 kcal szénhidr.98,2g<br>fehérje 34 g cukor 35g<br>zsír 37,4 g só 6,1g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Körözött szoc. (7)<br>energia 708 kcal szénhidr104,5 g<br>fehérje 28,3 g cukor 35 g<br>zsír 18 g só 2g<br>telített zsír 5,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Tojásrántotta (3,13)<br>Zöldpaprika<br>energia 913 kcal szénhidr. 103,9g<br>fehérje 38,7 g cukor 35 g<br>zsír 25,7 g só 1,9 g<br>telített zsír 1,9 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Citromos tea teafűből<br>MINI MÉZ 20 GR /1 (12)<br>energia 609 kcal szénhidr114,3g<br>fehérje 10,3 g cukor 51,4g<br>zsír 16,8 g só 1,9g<br>telített zsír 3,1 g | Citromos tea teafűből<br>Kockasajt (7)<br>Uborka<br>ZSEMLE VIZES 55 GR /1 (1)<br>energia 244 kcal szénhidr53,5 g<br>fehérje 3,9 g cukor 35,3g<br>zsír 1,4 g só 1,7g<br>telített zsír 0,8 g | Kakaó (7)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>KIFLI NAGY /1 (1)<br>energia 756 kcal szénhidr. 100,8g<br>fehérje 20,3 g cukor 30g<br>zsír 27,6 g só 1,9g<br>telített zsír 6,6 g |
| Tízórai | Nápolyi (1,5,7,8)<br>energia 264 kcal szénhidr.33,2 g<br>fehérje 3,4 g cukor 11,5 g<br>zsír 12,3 g só 0,4 g<br>telített zsír 8 g | Körte<br>energia 78 kcal szénhidr.18 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Piskóta szelet (1,3,7)<br>energia250 kcal szénhidr48,9 g<br>fehérje4,9 g cukor50 g<br>zsír3,2 g só0 g<br>telített zsír 5,8 g | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)<br>energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | Banán<br>energia158 kcal szénhidr36,3 g<br>fehérje2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0,1 g<br>telített zsír 0 g | Körte<br>energia78 kcal szénhidr18 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Alma<br>energia47 kcal szénhidr.10,5g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g |
| Ebéd | Bojtárleves Gy. (1,3,9,13)<br>Szilvás gombóc (1,3,7)<br>energia 1598 kcal szénhidr210,8 g<br>fehérje 51,3 g cukor 22,9 g<br>zsír 42,5 g só 2,9 g<br>telített zsír 1,4 g | Cékla savanyú<br>Dubarry sertés szelet (1,7,13)<br>Grízgaluska- leves (1,9,13)<br>Párolt rizs (13)<br>energia 1567 kcal szénhidr. 148,9g<br>fehérje 51 g cukor 0,8g<br>zsír 29,3 g só 2,4g<br>telített zsír 15,5 g | Kenyérlángos Gy. (1,6,7,9,13)<br>Karfiolleves mir. (1,3,7,9,13)<br>energia 1598 kcal szénhidr. 160g<br>fehérje 55,5 g cukor 23,6 g<br>zsír 49,8 g só 2,5 g<br>telített zsír 15 g | Csirkepörkölt Szoc. (13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldségleves<br>Zöldbabfőzelék mirelit (1,7,9,13)<br>energia 1816 kcal szénhidr150,5 g<br>fehérje 94 g cukor 9,8g<br>zsír 28,8 g só 2,9g<br>telített zsír 7,8 g | Almaleves /befőttből (3,6,7)<br>CSEMEGE UBORKA /<br>Rizibizi<br>Rántott sertésszelet (1,3,13)<br>energia 1840 kcal szénhidr196,7g<br>fehérje 47,4 g cukor 64,7g<br>zsír 19,7 g só0,9 g<br>telített zsír 11,3 g | Burgonyás tészta Szoc (1,3,13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Ecetes almapaprika<br>Lencseleves (1,7,10,13)<br>energia 1734 kcal szénhidr. 245,7g<br>fehérje 58,7 g cukor 1g<br>zsír 14,3 g só 3,1g<br>telített zsír 5,2 g | Teljes kiőrlésű kenyér<br>Párolt rizs<br>Csontleves cérnametélttel (1,3,9)<br>Debreceni tokány (1,6,13)<br>energia 1278 kcal szénhidr. 164,5g<br>fehérje 43 g cukor: 1g<br>zsír 21,2 g só 3,8g<br>telített zsír 3,8 g |
| Uzsonna | Fehér kenyér (1)<br>Soproni felvágott (1,6)<br>energia 649 kcal szénhidr. 63,1 g<br>fehérje 23,7 g cukor 0 g<br>zsír 31,8 g só 3,8 g<br>telített zsír 0,7 g | Zsíros kenyér (1)<br>energia 440 kcal szénhidr.49,7 g<br>fehérje 10,1 g cukor 0 g<br>zsír 21 g só 1,5 g<br>telített zsír 0 g | Banán<br>energia 158 kcal szénhidr.36,3 g<br>fehérje 2 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0,1 g<br>telített zsír 0 g | KAKAÓS RÚD 50 GR / 1 (1,7)<br>energia 159 kcal szénhidr.24,4 g<br>fehérje 5,7 g cukor 2,3 g<br>zsír 3,9 g só 0,8 g<br>telített zsír 0 g | Fatörzs (1,3,7)<br>energia 282 kcal szénhidr.31,4 g<br>fehérje 7,8 g cukor 35,3 g<br>zsír 13,1 g só 0 g<br>telített zsír 0 g | Fehér kenyér (1)<br>Pulykasonka (1,6)<br>energia 460 kcal szénhidr.63 g<br>fehérje 31,2 g cukor 0 g<br>zsír 9,2 g só 3,5 g<br>telített zsír 0,7 g | BÚRKIFLI MÁKOS /1 (1,3,7)<br>energia 262 kcal szénhidr.17,9g<br>fehérje 2,8 g cukor0,3 g<br>zsír 9,5 g só 1,5 g<br>telített zsír 0 g |
| Vacsora | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>Citromos tea teafűből<br>Kenőmájas (1,6,7,9,10)<br>energia 787 kcal szénhidr100,9 g<br>fehérje 26,8 g cukor 35 g<br>zsír 28,8 g só 4,6 g<br>telített zsír 0,7 g | MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>KUGLÓF 125 GR /05 (1,7)<br>Tej 1,5% (7)<br>energia 842 kcal szénhidr113g<br>fehérje 20,6 g cukor 30,3 g<br>zsír 31,9 g só 2,2 g<br>telített zsír 5,7 g | CSEMEGE UBORKA / 005<br>Fehér kenyér (1)<br>Paprikásburgonya kolbásszal (1,6,13)<br>energia 1231 kcal szénhidr162,8g<br>fehérje 30,5 g cukor 0,8 g<br>zsír 23,8 g só 3,8 g<br>telített zsír 3,1 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Mustár (10)<br>Virsli (1,6)<br>energia 827 kcal szénhidr. 99,9g<br>fehérje 29,9 g cukor 35,9 g<br>zsír 32 g só 4,9 g<br>telített zsír 0,8 g | Fehér kenyér (1)<br>Paradicsom<br>Citromos tea teafűből<br>DIÁKCSEMEGE /002 (1,6)<br>LAPKA SAJT /01 (7)<br>energia 796 kcal szénhidr.102,3g<br>fehérje 30,4 g cukor 35g<br>zsír 27,2 g só 2,3g<br>telített zsír 0,7 g | Főtt tojás (3)<br>Fehér kenyér (1)<br>Főtt szalonna<br>Lilahagyma<br>energia 1320 kcal szénhidr69,8g<br>fehérje 47,8 g cukor 0g<br>zsír 90 g só 4,3g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>CSÜLÖKSONKA /01 (1,6)<br>Vajkrém (7)<br>Zöldpaprika<br>energia 819 kcal szénhidr. 101,2g<br>fehérje 28,5 g cukor 35g<br>zsír 32,3 g só 3,9g<br>telített zsír 3,1 g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető

Somogy Vármegye
Kaposvár, Kossuth Lajos utca 40-52.
Adószám: 19[illegible]05-2-14
Szlasz: 10039007-00313931-00000000

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Az étlapot a CT-EcoSTAT Dietetikai és Élelmezési rendszer programja generálta

# 2026.OKTÓBER 26-31

| Drávatamási normál | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reggeli | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Tojáskrém (3,7,10,13)<br>Zöldpaprika<br>energia 970 kcal szénhidr.103,6g<br>fehérje 39,7 g cukor 35,1 g<br>zsír 41,5 g só 1,9 g<br>telített zsír 8 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Tepertőkrém (3,10,13)<br>Uborka<br>energia 829 kcal szénhidr.98,8g<br>fehérje 20,8 g cukor 35,1g<br>zsír 36,9 g só 1,9g<br>telített zsír 2,5 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Paradicsom<br>Citromos tea teafűből<br>Lönes felvágott (1,6)<br>energia 954 kcal szénhidr100,9 g<br>fehérje 24,6 g cukor 35 g<br>zsír 47,7 g só 4g<br>telített zsír 3,1 g | Citromos tea teafűből<br>Császár zsemle (1)<br>TÖMLŐS SAJT 10 DKG /05 (7)<br>energia 358 kcal szénhidr. 47,2g<br>fehérje 10,1 g cukor 35,3 g<br>zsír 13,7 g só 2,3 g<br>telített zsír 0 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Barackíz<br>Citromos tea teafűből<br>energia 733 kcal szénhidr131,7g<br>fehérje 10,4 g cukor 67,8g<br>zsír 16,8 g só 1,9g<br>telített zsír 3,1 g | Citromos tea teafűből<br>KIFLI NAGY 95 GR /1 (1)<br>VAJKRÉM ZÖLDFŰSZERES /002 (7,9)<br>energia 584 kcal szénhidr90,3 g<br>fehérje 12 g cukor 35g<br>zsír 18,4 g só 1,6g<br>telített zsír 1 g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g |
| Tízórai | TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7)<br>energia 82 kcal szénhidr.7,1 g<br>fehérje 3,3 g cukor 1,6 g<br>zsír 4,2 g só 0 g<br>telített zsír 2,8 g | Körte<br>energia 78 kcal szénhidr.18 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)<br>energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | Alma<br>energia47 kcal szénhidr10,5 g<br>fehérje0,6 g cukor0 g<br>zsír0 g só0 g<br>telített zsír 0 g | Banán<br>energia158 kcal szénhidr36,3 g<br>fehérje2 g cukor0 g<br>zsír0 g só0,1 g<br>telített zsír 0 g | GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7)<br>energia93 kcal szénhidr12,9 g<br>fehérje4,4 g cukor8,8 g<br>zsír2,5 g só0,2 g<br>telített zsír 0 g | energia kcal szénhidr.g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g |
| Ebéd | Húsoskáposzta (1,13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Leveles pogácsa (1,3,7)<br>energia 1685 kcal szénhidr168,2 g<br>fehérje 50,9 g cukor 0,8 g<br>zsír 54,6 g só 4,4 g<br>telített zsír 4,4 g | Cékla savanyú Gyümölcsleves (3,6,7)<br>Óvári setésborda (1,6,7,13)<br>Párolt rizs (13)<br>energia 1330 kcal szénhidr. 161,7g<br>fehérje 46 g cukor 60,5g<br>zsír 16,6 g só 1,7g<br>telített zsír 7,9 g | Raguleves (1,3,9,13)<br>Almás kevert Gy. (1,3,7,13)<br>energia 1055 kcal szénhidr. 127,4g<br>fehérje 34,8 g cukor 43,5 g<br>zsír 32,8 g só 0,7 g<br>telített zsír 5,2 g | Giros tál (9,13)<br>Májgombóc leves Szoc (1,3,9,13)<br>energia 639 kcal szénhidr50,1 g<br>fehérje 34,7 g cukor 10,2g<br>zsír 16,3 g só 0,4g<br>telített zsír 1,9 g | Tojásleves Szoc (1,3,13)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Vagdalt 1 db (1,3,13)<br>Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13)<br>energia 2534 kcal szénhidr217,7g<br>fehérje 89,7 g cukor 25g<br>zsír 80,2 g só4,4 g<br>telített zsír 8 g | Káposztával töltött paprika<br>Paradicsomleves (1,3,13)<br>Tarhonyáshús (1,3,13)<br>energia 1414 kcal szénhidr. 145,1g<br>fehérje 44,3 g cukor 33g<br>zsír 19 g só 2,8g<br>telített zsír 6 g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor: g<br>zsír g só g<br>telített zsír g |
| Uzsonna | Banán<br>energia 158 kcal szénhidr. 36,3 g<br>fehérje 2 g cukor 0 g<br>zsír 0 g só 0,1 g<br>telített zsír 0 g | TEJSZELET 30 GR /1 (7)<br>energia 106 kcal szénhidr.9,3 g<br>fehérje 4,4 g cukor 0 g<br>zsír 5,5 g só 0 g<br>telített zsír 0 g | Sajtkrémes kenyér Isk (1)<br>energia 202 kcal szénhidr.38,4 g<br>fehérje 7,9 g cukor 0 g<br>zsír 1,3 g só 1,2 g<br>telített zsír 0 g | ÍZES TÁSKA 100 GR /1 (1,3,7)<br>energia 324 kcal szénhidr.56,6 g<br>fehérje 7,6 g cukor 7 g<br>zsír 6,2 g só 1,5 g<br>telített zsír 0 g | KIFLI SAJTOS 80 GR /1 (1)<br>energia 246 kcal szénhidr.46,4 g<br>fehérje 8,2 g cukor 0 g<br>zsír 2 g só 1,3 g<br>telített zsír 0 g | Májkrémes kenyér (1,6,13)<br>energia 379 kcal szénhidr.53,1 g<br>fehérje 13,5 g cukor 0 g<br>zsír 11,4 g só 2,1 g<br>telített zsír 4,6 g | energia kcal szénhidr.g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g |
| Vacsora | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>FÜSTÖLT MÁJAS / 009 (1,6,7,9,10)<br>Lilahagyma<br>energia 767 kcal szénhidr103,9 g<br>fehérje 26,9 g cukor 35 g<br>zsír 28,8 g só 4,6 g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>KRINOLIN /015 (1,6)<br>Mustár (10)<br>energia 689 kcal szénhidr99,8g<br>fehérje 23,1 g cukor 35,9 g<br>zsír 20,2 g só 4,5 g<br>telített zsír 0,8 g | Fehér kenyér (1)<br>Lecsós csirkemáj (13)<br>Párolt rizs (13)<br>energia 1193 kcal szénhidr152,8g<br>fehérje 40,5 g cukor 3 g<br>zsír 18,4 g só 3 g<br>telített zsír 3,7 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>Csabai felvágott (1,6)<br>Zöldpaprika<br>energia 945 kcal szénhidr. 66,1g<br>fehérje 31 g cukor 0 g<br>zsír 59 g só 3,6 g<br>telített zsír 3,1 g | Fehér kenyér (1)<br>Citromos tea teafűből<br>Disznósajt (1,6)<br>Jégcsap retek<br>energia 779 kcal szénhidr.99,3g<br>fehérje 25,4 g cukor 35g<br>zsír 29,4 g só 5,3g<br>telített zsír 0,7 g | Fehér kenyér (1)<br>MARGARIN LIGHT / 003 (13)<br>TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6)<br>Uborka<br>energia 583 kcal szénhidr63g<br>fehérje 27 g cukor 0g<br>zsír 23,3 g só 3,1g<br>telített zsír 3,1 g | energia kcal szénhidr. g<br>fehérje g cukor g<br>zsír g só g<br>telített zsír g |

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezámmag, 12-kén-dioxid, 13-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Laklia-Vida Erika
élelmezésvezető, dietetikus

Szeretet Integrált Szociális Intézmény
Kovácsné Simon Edit
élelmezésvezető
7695 Nagyváty, Szabadság tér 1/3.
Adószám: 15392005-2-14
Számla: 10039007-00213931-00000000

Radicsné Tihanyi Tímea
élelmezésvezető

Az étlapot a CT-EcoSTAT Dietetikai és Élelmezési rendszer programja generálta