2026.OKTÓBER 5-11

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Citromos tea teafűből Kenőmájas kenyér Szoc (1,6,7,9,10) energia 975 kcal szénhidr.139,9g fehérje 32,7 g cukor 35 g zsír 29,3 g só 5,8 g telített zsír 1,2 g	Citromos tea teafűből Löncs kenyérrel Szoc (1,6) energia 994 kcal szénhidr.139,9g fehérje 30,5 g cukor 35g zsír 32,4 g só 5,1g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 532 kcal szénhidr98,2 g fehérje 13,6 g cukor 35 g zsír 8,5 g só 2,2g telített zsír 5,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6) energia 655 kcal szénhidr. 112,9g fehérje 30,1 g cukor 35 g zsír 8,1 g só 3,5 g telített zsír 0,9 g	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 798 kcal szénhidr108,3g fehérje 20,6 g cukor 30g zsír 29,4 g só 2,3g telített zsír 6,9 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből VAJKRÉM ZÖLDFŰSZERES /004 (7,9) energia 745 kcal szénhidr98 g fehérje 14,3 g cukor 35g zsír 33 g só 2,1g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) DOBOZOS MARGARIN /001 (13) SÁRGABARACKDZSEM /002 Tejeskávé Szoc (7) energia 724 kcal szénhidr. 116,3g fehérje 20,3 g cukor 33g zsír 17,9 g só 2,3g telített zsír 4,9 g
Tízórai	Alma energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	SZŐLŐ /01 energia 78 kcal szénhidr.18,1 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	DOBOZOS MARGARIN /001 (13) ZSEMLE ROZS 55 GR /1 (1) energia226 kcal szénhidr31,5 g fehérje5,2 g cukor0,2 g zsír8,3 g só0,9 g telített zsír 1,2 g	TEJSZELET 30 GR /1 (7) energia106 kcal szénhidr9,3 g fehérje4,4 g cukor0 g zsír5,5 g só0 g telített zsír 0 g	FONOTT KALÁCS / 008 (1,3,7) energia226 kcal szénhidr44 g fehérje7,5 g cukor0,4 g zsír1,8 g só1,2 g telített zsír 0 g	SZŐLŐ /01 energia78 kcal szénhidr18,1 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Banán energia158 kcal szénhidr.36,3g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g
Ebéd	Káposztás kocka (1,3,13) Csirkeragu leves Szoc (1,3,9,13) energia 949 kcal szénhidr105,8 g fehérje 45,2 g cukor 10,7 g zsír 16,2 g só 0,7 g telített zsír 2,4 g	Gyümölcsleves Gy. (3,6,7) Tört burgonya Gy. Cékla savanyú Fokhagymás sertés tarja (1,13) energia 1572 kcal szénhidr. 160,1g fehérje 36,9 g cukor 27,1g zsír 47,4 g só 0,6g telített zsír 7,9 g	Fehér kenyér /05 (1) Fahéjas csiga (1,3,7,13) Húsoskáposzta Szoc (1,13) energia 1799 kcal szénhidr. 174,7g fehérje 49 g cukor 44,6 g zsír 64,5 g só 3,8 g telített zsír 14,1 g	Csirkepörkölt Szoc. (13) Ecetes almapaprika Galuska (1,3) Gombaleves zöldséges (1,3,9,13) energia 1454 kcal szénhidr128,3 g fehérje 94,6 g cukor 1,4g zsír 37,9 g só 1,5g telített zsír 2,4 g	Fehér kenyér /05 (1) DEBRECENI PÁROS / 012 (1,6,13) Lencsefőzelék (1,7,10,13) Tavaszi leves (1,3,9) energia 1160 kcal szénhidr101,9g fehérje 50,8 g cukor 11,7g zsír 41,6 g só3,9 g telített zsír 6,5 g	Bojtárleves Szoc (1,3,6,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Túrós csusza (1,3,7,13) energia 1670 kcal szénhidr. 180,4g fehérje 53,8 g cukor 25g zsír 39,9 g só 2,7g telített zsír 9,6 g	Lecsós tokány (13) Tarhonya köret (1,3,13) Zöldséges karalábé-leves (1,3,9,13) energia 1565 kcal szénhidr. 105,6g fehérje 41 g cukor: 4,7g zsír 56,8 g só 2,2g telített zsír 5,6 g
Uzsonna	Kockasajt /05 (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) energia 33 kcal szénhidr. 5,1 g fehérje 1,2 g cukor 0 g zsír 0,7 g só 0,6 g telített zsír 0,2 g	Kefír (7) KIFLI /1 (1) energia 236 kcal szénhidr.33,1 g fehérje 9,7 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Háztartási keksz (1,3,5,6,7,8,12) Őszibarack befőtt /01 energia 259 kcal szénhidr.52,4 g fehérje 4,4 g cukor 25,3 g zsír 2,7 g só 0,4 g telített zsír 1,1 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia 93 kcal szénhidr.12,9 g fehérje 4,4 g cukor 8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Alma POGÁCSA SAJTOS 50 GR /1 (1,7) energia 264 kcal szénhidr.35,3 g fehérje 5,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 1 g telített zsír 0 g	DOBOZOS MARGARIN /002 (13) ZSEMLE VIZES 55 GR /1 (1) energia 192 kcal szénhidr.9,3 g fehérje 1,6 g cukor 0,2 g zsír 15,9 g só 0,9 g telített zsír 2,6 g	POHARAS PUDING 125 GR /1 (7) energia 100 kcal szénhidr.5,8g fehérje 4,3 g cukor0 g zsír 6,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Vacsora	Bundáskenyér (1,3,7,13) Citromos tea teafűből Paradicsom energia 1635 kcal szénhidr104,1 g fehérje 52 g cukor 35 g zsír 37,4 g só 1,8 g telített zsír 9,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből TAVASZ FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 799 kcal szénhidr116,4g fehérje 30 g cukor 35 g zsír 21,7 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből KRINOLIN /015 (1,6) Mustár (10) energia 768 kcal szénhidr114,8g fehérje 26,1 g cukor 35,9 g zsír 20,7 g só 4,9 g telített zsír 1 g	Citromos tea teafűből Lilahagyma Zsíroskenyér tojással Szoc (1,3) energia 1035 kcal szénhidr. 146g fehérje 31,2 g cukor 35 g zsír 33,7 g só 3 g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Pulykasonka (1,6) Zöldpaprika energia 700 kcal szénhidr.116g fehérje 35,6 g cukor 35g zsír 10 g só 4g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből KÁRPÁT SZALÁMI /01 (1,6) energia 824 kcal szénhidr113,1g fehérje 28,4 g cukor 35g zsír 26,7 g só 4,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Paradicsom Zala felvágott (1,6) energia 802 kcal szénhidr. 117,4g fehérje 29,8 g cukor 35g zsír 21,6 g só 4,1g telített zsír 0,9 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

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből SERTÉSVAGDALT 130G /1 (1,6) energia 790 kcal szénhidr.105,6g fehérje 27,1 g cukor 35 g zsír 27 g só 4,4 g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Kenőmájas kenyér Szoc (1,6,7,9,10) energia 975 kcal szénhidr.139,9g fehérje 32,7 g cukor 35g zsír 29,3 g só 5,8g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből MOZAIK FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 609 kcal szénhidr98 g fehérje 31,4 g cukor 35 g zsír 9,2 g só 3,5g telített zsír 0,7 g	Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből DOBOZOS MARGARIN /002 (13) Kockasajtos kenyér energia 891 kcal szénhidr. 154,7g fehérje 20,6 g cukor 35 g zsír 19,1 g só 3,6 g telített zsír 4,2 g	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7) energia 595 kcal szénhidr114,7g fehérje 13,9 g cukor 64,9g zsír 8,6 g só 0,9g telített zsír 3,1 g	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 798 kcal szénhidr108,3 g fehérje 20,6 g cukor 30g zsír 29,4 g só 2,3g telített zsír 6,9 g	KAKAÓS KALÁCS /01 (1,3,7) Tejeskávé Szoc (7) energia 608 kcal szénhidr. 89,4g fehérje 21,5 g cukor 25g zsír 16,7 g só 1,9g telített zsír 3 g
Tízórai	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia 93 kcal szénhidr.12,9 g fehérje 4,4 g cukor 8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Banán energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Császár zsemle (1) DOBOZOS MARGARIN /002 (13) energia183 kcal szénhidr5,7 g fehérje1,1 g cukor0,2 g zsír16,7 g só0,9 g telített zsír 2,4 g	Alma energia47 kcal szénhidr10,5 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Briós (1,3,7) energia62 kcal szénhidr10,5 g fehérje1,7 g cukor0,6 g zsír1,3 g só0,8 g telített zsír 0 g	Banán energia158 kcal szénhidr.36,3g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g
Ebéd	Fehér kenyér (1) Csurgatott tészta levesbetét Szoc (1,3,9,13) Rakott karfiol *mir. (7,13) energia 1191 kcal szénhidr145,2 g fehérje 47,5 g cukor 1,4 g zsír 21,2 g só 3,4 g telített zsír 5,7 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Főtt burgonya Töltött paprika (1,3,13) energia 1278 kcal szénhidr. 174,8g fehérje 42,5 g cukor 26,8g zsír 21,2 g só 1,9g telített zsír 2,4 g	Lekváros bukta (1,3,7) Mákos bukta Gy. (1,3,7,8,13) Legényfogó leves Gy. (1,3,7,9,10,13) energia 1735 kcal szénhidr. 230g fehérje 66,6 g cukor 61,2 g zsír 37,1 g só 3,2 g telített zsír 11,2 g	Cékla savanyú Fehér kenyér (1) Rizi-bizi *mir. (13) Sült csirkecomb /delicátos/ (13) Zellerkrémleves Gy. energia 1580 kcal szénhidr168,7 g fehérje 58,6 g cukor 5,3g zsír 38,9 g só 3,3g telített zsír 10,1 g	Tojásleves Szoc (1,3,13) Burgonyás tészta Szoc (1,3,13) Fehér kenyér /05 (1) Savanyú káposzta energia 1344 kcal szénhidr166,9g fehérje 38,9 g cukor 4,5g zsír 24,2 g só4,1 g telített zsír 3,5 g	Ecetes almapaprika Kelbimbó leves (1,3,9,13) Rizseshús Szoc. (13) energia 931 kcal szénhidr. 100,6g fehérje 32,6 g cukor 1g zsír 20,4 g só 1,9g telített zsír 2,5 g	Brokkoli leves (1,3,9,13) Csemege uborka Brassói aprópecsenye Szoc. (13) energia 1213 kcal szénhidr. 98,6g fehérje 39 g cukor: 0,9g zsír 11,3 g só 3,3g telített zsír 6,7 g
Uzsonna	DOBOZOS MARGARIN /001 (13) Teljes kiőrlésű kifli (1) energia 100 kcal szénhidr. 5,1 g fehérje 0,9 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0,7 g telített zsír 1,2 g	Fonott kalács (1,3,7) energia 342 kcal szénhidr.66 g fehérje 11,3 g cukor 0,6 g zsír 2,8 g só 1,8 g telített zsír 0 g	KÖRTE BEFŐTT /02 energia 180 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 1 g cukor 36 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Kefir (7) ZSÚRKENYÉR /015 (1) energia 562 kcal szénhidr.92,5 g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 6,2 g só 2,6 g telített zsír 0 g	KIFLI SAJTOS 80 GR /1 (1) SERTÉSMÁJKRÉM 65 G /1 (1,6) energia 391 kcal szénhidr.47,7 g fehérje 16,9 g cukor 0 g zsír 13,1 g só 2,2 g telített zsír 4,2 g	Meggyes kevert Gy. (1,3,7,13) energia 277 kcal szénhidr.43 g fehérje 3,6 g cukor 27,9 g zsír 9,5 g só 0 g telített zsír 3,2 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia 93 kcal szénhidr.12,9g fehérje 4,4 g cukor8,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma Tojásrántotta szoc. (1,3,7,13) energia 1230 kcal szénhidr124,1 g fehérje 55,5 g cukor 35 g zsír 38,4 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Olasz felvágott (1,6) Zöldpaprika energia 889 kcal szénhidr116.1g fehérje 28,1 g cukor 35 g zsír 32,6 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Főtt virsli, mustárral (1,6,10) energia 787 kcal szénhidr114,8g fehérje 26,7 g cukor 35,9 g zsír 22,5 g só 4,5 g telített zsír 1 g	BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafűből Paradicsom ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1) energia 535 kcal szénhidr. 70,7g fehérje 18,3 g cukor 35,1 g zsír 18,8 g só 3,1 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből TEPERTŐKRÉM /01 Zöldpaprika energia 1369 kcal szénhidr.115,8g fehérje 26,4 g cukor 35g zsír 85 g só 4,5g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Füstölt kolbász (1,6) Uborka energia 827 kcal szénhidr113,1g fehérje 28,7 g cukor 35g zsír 26,9 g só 6,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Fokhagymás felvágott (1,6) energia 892 kcal szénhidr. 117,1g fehérje 27,9 g cukor 35g zsír 32,5 g só 4,3g telített zsír 0,9 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 19-25

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA /01 (1,6) energia 650 kcal szénhidr.98,1g fehérje 25,2 g cukor 35 g zsír 16 g só 3,8 g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből SERTÉS PÁRIZSI / 008 (1,6) energia 622 kcal szénhidr.97,9g fehérje 19,7 g cukor 35g zsír 15,6 g só 3,4g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 532 kcal szénhidr98,2 g fehérje 13,6 g cukor 35 g zsír 8,5 g só 2,2g telített zsír 5,2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből FÜSTÖLT MÁJAS / 009 (1,6,7,9,10) energia 739 kcal szénhidr. 98,1g fehérje 26,1 g cukor 35 g zsír 28,7 g só 4,6 g telített zsír 0,7 g	Kakaó (7) KUGLÓF 125 GR /05 (1,7) energia 740 kcal szénhidr112,6g fehérje 20,9 g cukor 30,3g zsír 21,1 g só 2,1g telített zsír 3,3 g	Citromos tea teafűből Virsli mustárral kenyér Szoc (1,6,10) energia 983 kcal szénhidr141,7 g fehérje 34,1 g cukor 35,9g zsír 28,6 g só 5,8g telített zsír 1,3 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejital Szoc (7) energia 712 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 20,2 g cukor 10g zsír 28,9 g só 2,3g telített zsír 6,6 g
Tízórai	Alma energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Banán energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	DOBOZOS MARGARIN /002 (13) KIFLI /1 (1) energia286 kcal szénhidr26,2 g fehérje4,7 g cukor0 g zsír16,9 g só0,7 g telített zsír 2,4 g	DARÁLÓS KEKSZ /02 (1,3,5,7,8,12) energia846 kcal szénhidr156 g fehérje19,6 g cukor36,4 g zsír13,6 g só1,7 g telített zsír 0 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Alma energia47 kcal szénhidr10,5 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) MINI MÉZ 20 GR /1 (13) energia91 kcal szénhidr.32,2g fehérje2,5 g cukor16,4 g zsír0,2 g só0,5 g telített zsír 0,2 g
Ebéd	Fehér kenyér /05 (1) Daragaluska leves (1,3,9,13) Sárgaborsó főzelék (1,13) Sertéspörkölt (13) energia 1527 kcal szénhidr149,3 g fehérje 62,9 g cukor 0,9 g zsír 25,7 g só 2,4 g telített zsír 5,8 g	Főtt sertéshús Szoc Húsleves Szoc (9) Tésztaköret 0,10 kg (1,3,13) Vadas mártás (1,7,9,10,13) energia 1503 kcal szénhidr. 169,7g fehérje 57,5 g cukor 8,3g zsír 24,2 g só 11g telített zsír 6,2 g	Kenyérlángos Gy. (1,6,7,9,13) Sertésraguleves (1,3,9) energia 1607 kcal szénhidr. 149,3g fehérje 73,1 g cukor 24,8 g zsír 54,8 g só 2,8 g telített zsír 12,3 g	Alma-őszibarack leves Gy. (3,6,7) Paprikásburg. Kolbásszal (1,6,13) Savanyú káposzta energia 1135 kcal szénhidr165,4 g fehérje 22,8 g cukor 54,4g zsír 15,2 g só 3g telített zsír 4,4 g	Csemege uborka Rántott sertésszelet (1,3,13) Zöldséges karalábé-leves (1,3,9,13) Zöldséges rizs (9,13) energia 1842 kcal szénhidr168,9g fehérje 59,7 g cukor 0,7g zsír 20,7 g só3,9 g telített zsír 9,2 g	Fehér kenyér /05 (1) Frankfurti leves (1,6,7,13) Szilvalekváros gombóc *mir.* (1,3,7,13) energia 1875 kcal szénhidr. 246,5g fehérje 52,3 g cukor 32,7g zsír 35,8 g só 2,3g telített zsír 6,7 g	Galuska (1,3) Paprikás csirke tejfölös (7,13) Tavaszi leves (1,3,9) energia 1228 kcal szénhidr. 112,9g fehérje 56,1 g cukor: 1,5g zsír 42,1 g só 0,7g telített zsír 1,8 g
Uzsonna	DOBOZOS MARGARIN /002 (13) KIFLI MAGVAS 50 GR /1 (1,5,8,11) energia 176 kcal szénhidr. 5,6 g fehérje 1 g cukor 0 g zsír 16 g só 0,8 g telített zsír 2,4 g	KIFLI SAJTOS 80 GR /1 (1) energia 246 kcal szénhidr.46,4 g fehérje 8,2 g cukor 0 g zsír 2 g só 1,3 g telített zsír 0 g	PUDINGOS RÁCSOS 40 GR /1 energia 0 kcal szénhidr.0 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) Kefir (7) energia 174 kcal szénhidr.22,7 g fehérje 7,6 g cukor 0 g zsír 0,4 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g	Fatörzs (1,3,7) energia 282 kcal szénhidr.31,4 g fehérje 7,8 g cukor 35,3 g zsír 13,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) Kefir (7) energia 174 kcal szénhidr.22,7 g fehérje 7,6 g cukor 0 g zsír 0,4 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g	Alma KRÉMTÚRÓ 130 GR / 1 (7) energia 231 kcal szénhidr.14,7g fehérje 21,9 g cukor7,9 g zsír 8,7 g só 0,3 g telített zsír 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Körözött szoc. (7) Zöldpaprika energia 807 kcal szénhidr122,5 g fehérje 32,5 g cukor 35 g zsír 18,8 g só 2,5 g telített zsír 5,9 g	Citromos tea teafűből Lilahagyma Zsíroskenyér tojással Szoc (1,3) energia 1035 kcal szénhidr146g fehérje 31,2 g cukor 35 g zsír 33,7 g só 3 g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Csabai felvágott (1,6) Uborka energia 998 kcal szénhidr113,1g fehérje 33 g cukor 35 g zsír 43,4 g só 4 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Olasz felvágott (1,6) Paradicsom energia 892 kcal szénhidr. 117,1g fehérje 27,9 g cukor 35 g zsír 32,5 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma TAVASZ energia 807 kcal szénhidr.119,2g fehérje 29,6 g cukor 35g zsír 21,5 g só 4,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Disznósajt (1,6) Zöldpaprika energia 869 kcal szénhidr116g fehérje 28,9 g cukor 35g zsír 30,1 g só 5,8g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből LAPKA SAJT /01 (7) Sonkaszalámi (1,6) energia 981 kcal szénhidr. 117,7g fehérje 52,1 g cukor 35g zsír 31 g só 4g telített zsír 0,9 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 26 - NOVEMBER 1

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Citromos tea teafűből Kockasajtos kenyér Szoc (1,7) energia 665 kcal szénhidr.139,7g fehérje 17,5 g cukor 35 g zsír 2,7 g só 3 g telített zsír 1,6 g	Fehér kenyér (1) BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafűből energia 666 kcal szénhidr.98g fehérje 22,1 g cukor 35g zsír 19,2 g só 4,1g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Fokhagymás felvágott kenyérrel Szoc (1,6) energia 994 kcal szénhidr139,9 g fehérje 30,5 g cukor 35 g zsír 32,4 g só 5g telített zsír 1,2 g	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 798 kcal szénhidr. 108,3g fehérje 20,6 g cukor 30 g zsír 29,4 g só 2,3 g telített zsír 6,9 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 532 kcal szénhidr98,2g fehérje 13,6 g cukor 35g zsír 8,5 g só 2,2g telített zsír 5,2 g	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7) energia 595 kcal szénhidr114,7 g fehérje 13,9 g cukor 64,9g zsír 8,6 g só 0,9g telített zsír 3,1 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejeskávé Szoc (7) energia 773 kcal szénhidr. 103,4g fehérje 20,3 g cukor 25g zsír 28,9 g só 2,3g telített zsír 6,6 g
Tízórai	Banán energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Alma energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	TEJSZELET 30 GR /1 (7) energia106 kcal szénhidr9,3 g fehérje4,4 g cukor0 g zsír5,5 g só0 g telített zsír 0 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	DOBOZOS MARGARIN /002 (13) KIFLI /1 (1) energia286 kcal szénhidr26,2 g fehérje4,7 g cukor0 g zsír16,9 g só0,7 g telített zsír 2,4 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) MINI MÉZ 20 GR /1 (13) energia91 kcal szénhidr.32,2g fehérje2,5 g cukor16,4 g zsír0,2 g só0,5 g telített zsír 0,2 g
Ebéd	Bolognai spagetti (1,3,7,9,13) Májgaluska leves. (1,3,9,13) energia 1567 kcal szénhidr133,4 g fehérje 65 g cukor 2,8 g zsír 46,4 g só 1,5 g telített zsír 11,9 g	Gyümölcsmártás Gy. (1,3,6,7) Főtt sertéshús Szoc Húsleves Szoc (9) Piritott dara (1,13) energia 1430 kcal szénhidr. 194,5g fehérje 48,3 g cukor 50,5g zsír 25,2 g só 9,7g telített zsír 8 g	Babgulyás (1,3,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Burgonyás pogácsa Szoc (1,3,7,13) energia 1899 kcal szénhidr. 181,3g fehérje 57,9 g cukor 1 g zsír 77,7 g só 1,7 g telített zsír 13,2 g	Cékla savanyú Gombaleves zöldséges (1,3,9,13) Párizsi sertés karaj (1,3,7,13) Rizi-bizi *mir. (13) energia 1123 kcal szénhidr110,5 g fehérje 49,5 g cukor 3,7g zsír 15,1 g só 1,4g telített zsír 4,3 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Sült tarja (13) Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13) energia 1353 kcal szénhidr113,3g fehérje 47,6 g cukor 21,9g zsír 30,9 g só4,3 g telített zsír 5,3 g	Debreceni tokány (1,6,13) Ecetes almapaprika Szarvacska tészta köret (1,3,13) Zellerleves (1,3,9,13) energia 1053 kcal szénhidr. 106,2g fehérje 39,6 g cukor 2,3g zsír 21,5 g só 3g telített zsír 3,3 g	Csemege uborka Főtt burgonya Kelbimbó leves (1,3,9,13) Sült csirkecomb /delicátos/ (13) energia 986 kcal szénhidr. 92,7g fehérje 48,4 g cukor: 0,7g zsír 25,6 g só 2,2g telített zsír 1,9 g
Uzsonna	RÉTES MEGGYES 100 GR /1 (1,3,7) energia 397 kcal szénhidr. 44 g fehérje 4,9 g cukor 4 g zsír 21,2 g só 1,5 g telített zsír 0 g	POGÁCSA SAJTOS 50 GR /1 (1,7) energia 217 kcal szénhidr.24,8 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 1 g telített zsír 0 g	KÖRTE BEFŐTT /02 energia 180 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 1 g cukor 36 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) SÁRGABARACKDZSEM /002 energia 130 kcal szénhidr.28,6 g fehérje 2,6 g cukor 8 g zsír 0,2 g só 0,5 g telített zsír 0,2 g	Fonott kalács (1,3,7) energia 342 kcal szénhidr.66 g fehérje 11,3 g cukor 0,6 g zsír 2,8 g só 1,8 g telített zsír 0 g	Kefir (7) KIFLI /1 (1) energia 236 kcal szénhidr.33,1 g fehérje 9,7 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Puncs kocka (1,3,7) energia 432 kcal szénhidr.48g fehérje 12 g cukor51 g zsír 20 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Bundáskenyér (1,3,7,13) Citromos tea teafűből energia 1612 kcal szénhidr100,1 g fehérje 51 g cukor 35 g zsír 37,2 g só 1,8 g telített zsír 9,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből DIÁKCSEMEGE /01 (1,6) energia 978 kcal szénhidr117,8g fehérje 40,2 g cukor 35 g zsír 36 g só 4,9 g telített zsír 10,4 g	Főtt virsli Gy. (1,6) Citromos tea teafűből Ketchup (9) Teljes kiőrlésű kifli (1) energia 547 kcal szénhidr50,2g fehérje 19,6 g cukor 38,4 g zsír 28,5 g só 3,8 g telített zsír 0 g	Citromos tea teafűből Löncs felvágott (1,6) TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) Uborka energia 788 kcal szénhidr. 98,3g fehérje 24,3 g cukor 35,3 g zsír 31,6 g só 3,8 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Paradicsom Zala felvágott (1,6) energia 802 kcal szénhidr.117,4g fehérje 29,8 g cukor 35g zsír 21,6 g só 4,1g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Turista felvágott (1,6) Zöldpaprika energia 949 kcal szénhidr116,1g fehérje 42,7 g cukor 35g zsír 32,5 g só 4,5g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA /01 (1,6) energia 752 kcal szénhidr. 117,1g fehérje 29,2 g cukor 35g zsír 16,7 g só 4,3g telített zsír 0,9 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