2026.NOVEMBER 1-1

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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.NOVEMBER 2-8

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Kakaó (7) KUGLÓF 125 GR /05 (1,7) energia 740 kcal szénhidr.112,6g fehérje 20,9 g cukor 30,3 g zsír 21,1 g só 2,1 g telített zsír 3,3 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből TAVASZ FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 700 kcal szénhidr.98,4g fehérje 25,8 g cukor 35g zsír 20,9 g só 3,8g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Kenőmájas kenyér Szoc (1,6,7,9,10) energia 975 kcal szénhidr139,9 g fehérje 32,7 g cukor 35 g zsír 29,3 g só 5,8g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtos párizsi (1,6,7) energia 725 kcal szénhidr. 98g fehérje 28,2 g cukor 35 g zsír 23 g só 3,8 g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből MOZAIK FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 609 kcal szénhidr98g fehérje 31,4 g cukor 35g zsír 9,2 g só 3,5g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 532 kcal szénhidr98,2 g fehérje 13,8 g cukor 35g zsír 8,5 g só 2,2g telített zsír 5,2 g	KIFLI KAKAÓS 50 GR /1 (1) Tejeskávé Szoc (7) energia 319 kcal szénhidr. 46,2g fehérje 11,2 g cukor 25g zsír 9,2 g só 1,1g telített zsír 3 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	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 241 kcal szénhidr.31,4 g fehérje5 g cukor0 g zsír10 g só1 g telített zsír 1,8 g	Alma energia47 kcal szénhidr10,5 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Nápolyi (1,5,7,8) energia264 kcal szénhidr33,2 g fehérje3,4 g cukor11,5 g zsír12,3 g só0,4 g telített zsír 8 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	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia241 kcal szénhidr.31,4g fehérje5 g cukor0 g zsír10 g só1 g telített zsír 1,8 g
Ebéd	Daragaluska leves (1,3,9,13) Főtt bulgur (1,13) Gombás csirkemell (1,7,13) Párolt vegyes energia 1860 kcal szénhidr201,8 g fehérje 80,4 g cukor 0,4 g zsír 36,7 g só 1,8 g telített zsír 13,9 g	Fehér kenyér /05 (1) Fokhagyma mártás (1,7,13) Főtt burgonya /05 Főtt sertéshús Szoc Húsleves Szoc (9) energia 944 kcal szénhidr. 82,8g fehérje 40 g cukor 0g zsír 26 g só 1,4g telített zsír 4,9 g	Fehér kenyér /05 (1) Lencseleves szoc. (1,7,9,10,13) Túrós batyu (2 db) (1,3,7,13) energia 1311 kcal szénhidr. 140,9g fehérje 56,4 g cukor 25,2 g zsír 44,4 g só 2,4 g telített zsír 17,9 g	Gyümölcsleves Gy. (3,6,7) Párolt rizs sárgarépával Gy. (9,13) Csemege uborka Rántott csirkemell energia 1648 kcal szénhidr185,7 g fehérje 55,2 g cukor 26,8g zsír 15 g só 1,7g telített zsír 11,1 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Finomfőzelék Gy. (1,7,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Vagdalt szelet (1,3,13) energia 1743 kcal szénhidr133,4g fehérje 48,9 g cukor 2,2g zsír 38,1 g só2,4 g telített zsír 10,1 g	Fehér kenyér (1) Gulyásleves (9,13) Mákos metélt (1,3,8,13) energia 1681 kcal szénhidr. 193g fehérje 61,4 g cukor 30,7g zsír 40 g só 3,3g telített zsír 4,3 g	Karalábéleves magyaros *mir.* (1,3,7,9,13) Lecsós sertésszelet (1,13) Tarhonya köret (1,3,13) energia 1565 kcal szénhidr. 129g fehérje 41 g cukor: 4g zsír 48,1 g só 1,6g telített zsír 5,4 g
Uzsonna	DARÁLÓS KEKSZ /02 (1,3,5,7,8,12) energia 846 kcal szénhidr. 156 g fehérje 19,6 g cukor 36,4 g zsír 13,6 g só 1,7 g telített zsír 0 g	SÜTŐTÖK /03 energia 200 kcal szénhidr.41,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Őszibarack befőtt /01 Piskóta szelet (1,3,7) energia 340 kcal szénhidr.70,1 g fehérje 5,4 g cukor 68 g zsír 3,2 g só 0 g telített zsír 5,8 g	Fehér kenyér /05 (1) SÁRGABARACKDZSEM /004 energia 183 kcal szénhidr.41,5 g fehérje 2,7 g cukor 16 g zsír 0,2 g só 0,5 g telített zsír 0,2 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	Májkrém (1,6) ZSEMLE ROZS 55 GR /1 (1) energia 296 kcal szénhidr.32,8 g fehérje 13,9 g cukor 0,2 g zsír 11,5 g só 1,8 g telített zsír 4,2 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	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma Tojásrántotta szoc energia 1309 kcal szénhidr139,1 g fehérje 58,5 g cukor 35 g zsír 38,9 g só 2,4 g telített zsír 3,3 g	Citromos tea teafűből Pulykasonka (1,6) TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) Uborka energia 599 kcal szénhidr98,2g fehérje 31,8 g cukor 35,3 g zsír 9 g só 3,4 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Mustár (10) Stilt lecsókolbász energia 923 kcal szénhidr114,9g fehérje 30,5 g cukor 35,9 g zsír 25,4 g só 4,5 g telített zsír 2,2 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma Sonroni felvágott (1,6) energia 897 kcal szénhidr. 118,9g fehérje 27,7 g cukor 35 g zsír 32,4 g só 4,3 g telített zsír 0,9 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 LAPKA SAJT /01 (7) Olasz felvágott (1,6) energia 1142 kcal szénhidr114,8g fehérje 43,4 g cukor 35g zsír 53,3 g só 4,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Füstölt kolbász (1,6) Paradicsom energia 850 kcal szénhidr. 117,1g fehérje 29,7 g cukor 35g zsír 27,1 g só 6,3g telített zsír 0,9 g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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.NOVEMBER 9-15

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Citromos tea teafűből GÉPSONKA /01 (1,6) energia 303 kcal szénhidr.35,2g fehérje 21,4 g cukor 35 g zsír 8,2 g só 1,7 g telített zsír 0 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 35g zsír 28,7 g só 4,6g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből VAJKRÉM ZÖLDFŰSZERES /004 (7,9) energia 745 kcal szénhidr98 g fehérje 14,3 g cukor 35 g zsír 33 g só 2,1g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7) energia 595 kcal szénhidr. 114,7g fehérje 13,9 g cukor 64,9 g zsír 8,6 g só 0,9 g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Löncs felvágott (1,6) energia 790 kcal szénhidr98,1g fehérje 23,9 g cukor 35g zsír 31,8 g só 3,9g telített zsír 0,7 g	Kakaó (7) KIFLI NAGY 95 GR /1 (1) energia 609 kcal szénhidr100,7 g fehérje 20,3 g cukor 30g zsír 11,8 g só 1,8g telített zsír 4,2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 532 kcal szénhidr. 98,2g fehérje 13,6 g cukor 35g zsír 8,5 g só 2,2g telített zsír 5,2 g
Tízórai	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 241 kcal szénhidr.31,4 g fehérje 5 g cukor 0 g zsír 10 g só 1 g telített zsír 1,8 g	Nápolyi (1,5,7,8) energia 264 kcal szénhidr.33,2 g fehérje3,4 g cukor11,5 g zsír12,3 g só0,4 g telített zsír 8 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 szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	KIFLI MAGVAS 50 GR /1 (1,5,8,11) Kockasajt /05 (7) energia36 kcal szénhidr5,6 g fehérje1,3 g cukor0 g zsír0,7 g só0,7 g telített zsír 0,2 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia241 kcal szénhidr31,4 g fehérje5 g cukor0 g zsír10 g só1 g telített zsír 1,8 g	Alma energia47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Fehér kenyér /05 (1) Májgaluska leves. (1,3,9,13) Rakott káposzta sav. (7,13) energia 1108 kcal szénhidr110,4 g fehérje 48,4 g cukor 0,2 g zsír 19,5 g só 9 g telített zsír 6,3 g	Ecetes almapaprika Paradicsom leves (1,3,9,13) Rántott serrtéskaraj (1,3,13) Rizi-bizi *mir. (13) energia 1655 kcal szénhidr. 155,9g fehérje 47,3 g cukor 23,1g zsír 19 g só 1,7g telített zsír 8,3 g	Fehér kenyér /05 (1) Lebbencsleves (1,3,9,13) Túrógombóc Szoc (1,3,7,13) energia 1733 kcal szénhidr. 196,7g fehérje 56,1 g cukor 25 g zsír 50,4 g só 3 g telített zsír 13,3 g	Brokkoli leves (1,3,9,13) Cékla savanyú Főtt bulgur (1,13) Hentestokány csirkemellből Gy. energia 1237 kcal szénhidr122,6 g fehérje 54,2 g cukor 1,4g zsír 20,1 g só 2,6g telített zsír 6,5 g	Zöldborsóleves Szoc (1,3,9) Káposzta saláta Rizseshús gombás (13) energia 1151 kcal szénhidr144,8g fehérje 40,2 g cukor 15,2g zsír 22,9 g só1,4 g telített zsír 2,4 g	Fehér kenyér /05 (1) Lencsefőzelék (1,7,10,13) Sült tarja (13) Tarhonyaleves (1,3,9,13) energia 1516 kcal szénhidr. 142,3g fehérje 54,8 g cukor 11,5g zsír 35,4 g só 4,7g telített zsír 5 g	Csemege uborka Főtt burgonya Hagymás sertésszelet (1,13) Tavaszi leves (1,3,9) energia 1089 kcal szénhidr. 99g fehérje 39,1 g cukor: 2g zsír 33,6 g só 2,1g telített zsír 2,4 g
Uzsonna	Alma KIFLI SAJTOS 80 GR /1 (1) energia 293 kcal szénhidr. 56,9 g fehérje 8,8 g cukor 0 g zsír 2 g só 1,3 g telített zsír 0 g	SÜTŐTÖK /03 energia 200 kcal szénhidr.41,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g telített zsír 0 g	KÖRTE BEFŐTT /02 energia 160 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 1 g cukor 36 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	POHARAS PUDING 125 GR /1 (7) energia 100 kcal szénhidr.5,8 g fehérje 4,3 g cukor 0 g zsír 6,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Keksz (1,3,5,6,7,8,12) energia 212 kcal szénhidr.39 g fehérje 4,9 g cukor 9,1 g zsír 3,4 g só 0,5 g telített zsír 1,4 g	Vaníliás szelet banánnal Gy. (1,3,5,6,7,8) energia 411 kcal szénhidr.82,8 g fehérje 9,9 g cukor 28,4 g zsír 4,2 g só 0,5 g telített zsír 1,7 g	VEGYES TEASÜTEMÉNY /01 (3,5,7,8) energia 527 kcal szénhidr.66,3g fehérje 6,7 g cukor25 g zsír 24,5 g só 0,3 g telített zsír 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafűből energia 765 kcal szénhidr116 g fehérje 26,3 g cukor 35 g zsír 20 g só 4,5 g telített zsír 0,9 g	Citromos tea teafűből TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) Virsli mustárral (1,6,10) energia 825 kcal szénhidr100,1g fehérje 30,3 g cukor 36,2 g zsír 31,8 g só 4,8 g telített zsír 0,1 g	Citromos tea teafűből Paradicsom Teljes kiőrlésű kifli (1) Zala felvágott (1,6) energia 469 kcal szénhidr49,7g fehérje 18,5 g cukor 35 g zsír 20,5 g só 3,1 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Bácskai hurka (1,6) Citromos tea teafűből Lilahagyma energia 861 kcal szénhidr. 127,3g fehérje 28 g cukor 35 g zsír 24,6 g só 2,8 g telített zsír 4,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Disznósajt (1,6) Uborka energia 849 kcal szénhidr.113g fehérje 27,7 g cukor 35g zsír 29,8 g só 5,8g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből SÖRRETEK /01 Turista felvágott (1,6) energia 944 kcal szénhidr115,3g fehérje 42,7 g cukor 35g zsír 32,3 g só 4,5g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből DOBOZOS MARGARIN /002 (12) energia 1025 kcal szénhidr. 114,4g fehérje 27,7 g cukor 35g zsír 48,2 g só 4,4g telített zsír 3,3 g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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.NOVEMBER 16-22

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	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből MOZAIK FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 609 kcal szénhidr.98g fehérje 31,4 g cukor 35g zsír 9,2 g só 3,5g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből DOBOZOS MARGARIN /002 (13) TRAPPISTA SAJT / 005 (7) ZSEMLE VÁGOTT 55 energia 631 kcal szénhidr67,3 g fehérje 19,3 g cukor 35,1 g zsír 30,3 g só 1,8g telített zsír 11,9 g	Citromos tea teafűből KIFLI NAGY 95 GR /1 (1) Kockasajt (7) energia 448 kcal szénhidr. 90,3g fehérje 10,7 g cukor 35 g zsír 3,5 g só 1,4 g telített zsír 1,3 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) Tejeskávé Szoc (7) energia 773 kcal szénhidr103,4g fehérje 20,3 g cukor 25g zsír 28,9 g só 2,3g telített zsír 6,6 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6) energia 577 kcal szénhidr97,9 g fehérje 27,1 g cukor 35g zsír 7,6 g só 3g telített zsír 0,7 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	Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) DOBOZOS MARGARIN /001 (13) energia 153 kcal szénhidr.15 g fehérje3 g cukor0 g zsír8,4 g só0,5 g telített zsír 1,4 g	Keksz (1,3,5,6,7,8,12) energia212 kcal szénhidr39 g fehérje4,9 g cukor9,1 g zsír3,4 g só0,5 g telített zsír 1,4 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia241 kcal szénhidr31,4 g fehérje5 g cukor0 g zsír10 g só1 g telített zsír 1,8 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 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	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	Húsgaluska leves Szoc (1,3,9,13) Rakott mexikói tészta Szoc (1,3,7,9,13) energia 1642 kcal szénhidr159,2 g fehérje 71,3 g cukor 0,9 g zsír 33,1 g só 2 g telített zsír 5,9 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Párolt káposzta szoc. (13) Párolt rizs (13) Töltött csirkecomb energia 1307 kcal szénhidr. 121,7g fehérje 54,1 g cukor 6,4g zsír 19,4 g só 1,1g telített zsír 5,3 g	Babgulyás (1,3,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Tepertős pogácsa (1,3,7,13) energia 1955 kcal szénhidr. 153,6g fehérje 60,8 g cukor 1 g zsír 95,7 g só 1,8 g telített zsír 11,9 g	Cékla savanyú Rizi-bizi *mir. (13) Zala sertésszelet Szoc (1,3,7,13) Zöldséges karfiolleves (1,3,9,13) energia 2014 kcal szénhidr95,5 g fehérje 49,2 g cukor 3,5g zsír 35,8 g só 0,9g telített zsír 14,2 g	GYÖNGYHAGYMA KONZERV /015 Tarhonyáshús (1,3,13) Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,13) energia 1228 kcal szénhidr107,3g fehérje 53,5 g cukor 5,5g zsír 19,6 g só4,5 g telített zsír 4,8 g	Brokkoli leves (1,3,9,13) Burgonya főzelék (1,7,13) Fehér kenyér /05 (1) DEBRECENI PÁROS / energia 1098 kcal szénhidr. 94,3g fehérje 36,9 g cukor 0,4g zsír 37,6 g só 4,4g telített zsír 4,9 g	Reszelttészta leves (1,3,9,13) Csemege uborka Csopaki apróhús Szoc (13) Főtt bulgur (1,13) energia 1474 kcal szénhidr. 130,1g fehérje 45,1 g cukor: 4,6g zsír 40,2 g só 3,1g telített zsír 4,9 g
Uzsonna	KAKAÓS CSIGA 50 GR /1 (1,3,7) energia 133 kcal szénhidr. 16 g fehérje 1,9 g cukor 0,3 g zsír 6,3 g só 1,5 g telített zsír 0 g	Nápolyi (1,5,7,8) energia 264 kcal szénhidr.33,2 g fehérje 3,4 g cukor 11,5 g zsír 12,3 g só 0,4 g telített zsír 8 g	ALMA BEFŐTT /01 energia 90 kcal szénhidr.21,2 g fehérje 0,5 g cukor 18 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	SÜTŐTÖK /03 energia 200 kcal szénhidr.41,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Piskóta szelet (1,3,7) energia 250 kcal szénhidr.48,9 g fehérje 4,9 g cukor 50 g zsír 3,2 g só 0 g telített zsír 5,8 g	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	VANÍLIÁS KARIKA / 002 (1,3,5,7,8,12) energia 80 kcal szénhidr.15,5g fehérje 1,9 g cukor3,6 g zsír 0,9 g só 0,2 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	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 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	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből SERTÉS PÁRIZSI /01 (1,6) energia 765 kcal szénhidr. 116g fehérje 26,3 g cukor 35 g zsír 20 g só 4,3 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Paradicsom Soproni 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	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Bácskai hurka (1,6) Citromos tea teafűből Uborka energia 833 kcal szénhidr121,5g fehérje 27,2 g cukor 35g zsír 24,5 g só 2,8g telített zsír 4,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Pulykasonka (1,6) SÖRRETEK /01 energia 695 kcal szénhidr. 115,2g fehérje 35,6 g cukor 35g zsír 9,8 g só 4g telített zsír 0,9 g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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.NOVEMBER 23-29

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) BAROMFI PÁRIZSI / 01 (1,6) Citromos tea teafűből energia 665 kcal szénhidr.98g fehérje 22,1 g cukor 35 g zsír 19,2 g só 4,1 g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1) energia 378 kcal szénhidr.66,9g fehérje 8,9 g cukor 35,1g zsír 7,9 g só 1,2g telített zsír 4,5 g	Kakaó (7) Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 798 kcal szénhidr108,3 g fehérje 20,6 g cukor 30 g zsír 29,4 g só 2,3g telített zsír 6,9 g	Citromos tea teafűből Tejbegríz (1,7) energia 595 kcal szénhidr. 114,7g fehérje 13,9 g cukor 64,9 g zsír 8,6 g só 0,9 g telített zsír 3,1 g	Citromos tea teafűből Kenőmájas kenyér Szoc. (1,6,7,9,10) energia 558 kcal szénhidr87,5g fehérje 16,5 g cukor 35g zsír 14,7 g só 2,9g telített zsír 0,6 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Csabai felvágott (1,6) energia 919 kcal szénhidr98,1 g fehérje 30 g cukor 35g zsír 42,9 g só 3,5g telített zsír 0,7 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	Mandarin energia 68 kcal szénhidr.14,7 g fehérje 1,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Margarinos kenyér Szoc. (1,13) energia 241 kcal szénhidr.31,4 g fehérje5 g cukor0 g zsír10 g só1 g telített zsír 1,8 g	Keksz (1,3,5,6,7,8,12) energia212 kcal szénhidr39 g fehérje4,9 g cukor9,1 g zsír3,4 g só0,5 g telített zsír 1,4 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Alma Nápolyi (1,5,7,8) energia310 kcal szénhidr43,7 g fehérje4 g cukor11,5 g zsír12,3 g só0,4 g telített zsír 8 g	Mandarin energia68 kcal szénhidr14,7 g fehérje1,1 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér /05 (1) SÁRGABARACKDZSEM /008 energia290 kcal szénhidr.67,3g fehérje2,8 g cukor32 g zsír0,2 g só0,5 g telített zsír 0,2 g
Ebéd	Grízesmetélt ízzel (1,3,13) Legényfogó leves Gy. (1,3,7,9,10,13) energia 1582 kcal szénhidr179,4 g fehérje 59 g cukor 27,2 g zsír 19,6 g só 3,5 g telített zsír 5,6 g	Főtt burgonya Tavaszi leves (1,3,9) Töltött paprika (1,3,13) energia 1082 kcal szénhidr. 151,3g fehérje 39,9 g cukor 27,9g zsír 19,9 g só 1,4g telített zsír 1,2 g	Fehér kenyér /05 (1) Gulyásleves (9,13) Mákos guba (1,3,6,7,8) Vaníliasodó (3,6,7,13) energia 1509 kcal szénhidr. 170,6g fehérje 55,1 g cukor 68,8 g zsír 59,7 g só 3,6 g telített zsír 11,8 g	Csontleves Szoc (1,3,9,13) Cékla savanyú Dubary csirkemell (1,7,13) Rizi-bizi *mir. (13) energia 973 kcal szénhidr112,2 g fehérje 46,5 g cukor 3,7g zsír 11,1 g só 1,2g telített zsír 6 g	Fehér kenyér /05 (1) Daragaluska leves (1,3,9,13) Sertéssült (13) Zöldborsófőzelék mirelit (1,7,13) energia 1340 kcal szénhidr124,7g fehérje 53,4 g cukor 21,4g zsír 20,7 g só2,3 g telített zsír 5,8 g	Csirkeragu leves Szoc (1,3,9,13) Dejós metélt (1,3,8,13) energia 1043 kcal szénhidr. 123,7g fehérje 48,7 g cukor 21,8g zsír 11,9 g só 0,7g telített zsír 3,1 g	Főtt rizs Szoc (13) Francia saláta *mir.* . (3,7,9) Sült csirkecomb /delicátos/ (13) Zöldséges energia 1512 kcal szénhidr. 149,2g fehérje 52,1 g cukor: 3,9g zsír 45,6 g só 0,6g telített zsír 8,4 g
Uzsonna	Májkrém (1,6) Teljes kiőrlésű kifli (1) energia 171 kcal szénhidr. 6,4 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 11,3 g só 1,6 g telített zsír 4,2 g	SÜTŐTÖK /03 energia 200 kcal szénhidr.41,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Őszibarack befőtt /01 energia 90 kcal szénhidr.21,2 g fehérje 0,5 g cukor 18 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	SÜTŐTÖK /03 energia 200 kcal szénhidr.41,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,5 g só 0 g telített zsír 0 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	Kockasajt /05 (7) ZSEMLE ROZS 55 GR /1 (1) energia 159 kcal szénhidr.31,5 g fehérje 5,6 g cukor 0,2 g zsír 0,9 g só 0,8 g telített zsír 0,2 g	VEGYES TEASÜTEMÉNY /005 (3,5,7,8) energia 264 kcal szénhidr.33,2g fehérje 3,4 g cukor12,5 g zsír 12,3 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Paradicsom Tojásrántotta szoc. (1,3,7,13) energia 1225 kcal szénhidr122,3 g fehérje 55,7 g cukor 35 g zsír 38,5 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Disznósajt (1,6) Uborka energia 849 kcal szénhidr113g fehérje 27,7 g cukor 35 g zsír 29,8 g só 5,8 g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Virsli mustárral (1,6,10) energia 906 kcal szénhidr114,9g fehérje 32,9 g cukor 35,9 g zsír 32,5 g só 5,4 g telített zsír 1 g	Citromos tea teafűből Lilahagyma Olasz felvágott (1,6) TELJES KIŐRLÉSŰ ZSEMLE 55 GR /2 (1) energia 816 kcal szénhidr. 104,1g fehérje 25,1 g cukor 35,3 g zsír 31,7 g só 3,7 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből KÁRPÁT SZALÁMI /01 (1,6) energia 844 kcal szénhidr.116,1g fehérje 29,6 g cukor 35g zsír 27 g só 4,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Füstölt kolbász (1,6) SÓBRETEK /01 energia 842 kcal szénhidr115,3g fehérje 29,9 g cukor 35g zsír 27 g só 6,3g telített zsír 0,9 g	Fehér kenyér (1) Teljes kiőrlésű kenyér / 05 (1) Citromos tea teafűből Jégcsap retek LAPKA SAJT /01 (7) energia 1061 kcal szénhidr. 116,4g fehérje 46 g cukor 35g zsír 42,5 g só 4,1g telített zsír 0,9 g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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.NOVEMBER 30-30

Berzence normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Pulykasonka (1,6) energia 601 kcal szénhidr.98g fehérje 31,4 g cukor 35 g zsír 9,2 g só 3,5 g telített zsír 0,7 g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Ebéd	Bableves (1,3,7,9,13) Fehér kenyér /05 (1) Pásztor tarhonya (1,3,6,13) energia 1979 kcal szénhidr237,1 g fehérje 62,7 g cukor 1,5 g zsír 33,6 g só 4 g telített zsír 5,6 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor: g zsír g só g telített zsír g
Uzsonna	KIFLI MAGVAS 50 GR /1 (1,5,8,11) Kockasajt /05 (7) energia 36 kcal szénhidr. 5,6 g fehérje 1,3 g cukor 0 g zsír 0,7 g só 0,7 g telített zsír 0,2 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Csemege szalámi (1,6) DOBOZOS MARGARIN /002 (13) Zöldpaprika energia 894 kcal szénhidr101 g fehérje 27,1 g cukor 35 g zsír 44,1 g só 4,1 g telített zsír 3,1 g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr.g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidrg fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g

Tápanyagtartalom: En (energia: kcal/adag), Zs (zsír: g/adag), Tzs (telített zsírsav: g/adag), Szh (szénhidrát: g/adag), Ck (cukor: g/adag), Fh (fehérje: g/adag), Só (só: g/adag)
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