2026.NOVEMBER 16-22

Drávatamási normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma Tojáskrém (3,7,10,13) energia 978 kcal szénhidr.106,4g fehérje 39,3 g cukor 35,1 g zsír 41,2 g só 1,9 g telített zsír 8 g	Citromos tea teafűből Uborka Vajkrém (7) Zala felvágott (1,6) energia 543 kcal szénhidr.35,7g fehérje 17,9 g cukor 35g zsír 35,9 g só 1,9g telített zsír 2,4 g	Citromos tea teafűből Szendvics meleg (1,6,7) energia 645 kcal szénhidr93,2 g fehérje 28,3 g cukor 35 g zsír 16,4 g só 3g telített zsír 3,8 g	Fehér kenyér (1) Bácskai hurka (1,6) Citromos tea teafűből Jégcsap retek energia 763 kcal szénhidr. 107,8g fehérje 24,9 g cukor 35 g zsír 24,1 g só 2,3 g telített zsír 4,7 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből Kenőmájas (1,6,7,9,10) energia 787 kcal szénhidr100,9g fehérje 26,8 g cukor 35g zsír 28,8 g só 4,6g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Körözött szoc. (7) Zöldpaprika energia 728 kcal szénhidr107,5 g fehérje 29,5 g cukor 35g zsír 18,3 g só 2g telített zsír 5,7 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Tejeskávé (7) ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1) energia 606 kcal szénhidr. 77,5g fehérje 15,5 g cukor 30,1g zsír 24,6 g só 1,3g telített zsír 2,4 g
Tízórai	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	Piskóta szelet (1,3,7) energia 250 kcal szénhidr.48,9 g fehérje4,9 g cukor50 g zsír3,2 g só0 g telített zsír 5,8 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia93 kcal szénhidr12,9 g fehérje4,4 g cukor8,8 g zsír2,5 g só0,2 g telített zsír 0 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	NARANCS /025 energia82 kcal szénhidr17 g fehérje1,2 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	Alma energia47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Bolognai spagetti (1,3,7,9,13) Karalábéleves magyaros *mir.* (1,3,7,9,13) energia 1597 kcal szénhidr131,1 g fehérje 53,2 g cukor 2,6 g zsír 55,3 g só 1,1 g telített zsír 11,8 g	Májgombócleves Gy. (1,3,9,13) Majonézes kukorica saláta Gy. (3,7,10) Párolt rizs (13) Rántott csirkecomb energia 2280 kcal szénhidr. 211,5g fehérje 73,9 g cukor 48,7g zsír 46,2 g só 7,7g telített zsír 14 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Fánk ízzel (1,3,7,13) Palócleves (1,7,9,13) energia 2376 kcal szénhidr. 275g fehérje 55,8 g cukor 79,9 g zsír 30,7 g só 3,4 g telített zsír 14 g	Ecetes almapaprika Fokhagymás sertés tarja (1,13) Sütőtök krémleves (7) Tört burgonya 500gr. energia 1429 kcal szénhidr166 g fehérje 37,2 g cukor 20,2g zsír 29,7 g só 0,9g telített zsír 5,6 g	Székelykáposzta Gy. (1,7,13) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Leveles pogácsa (1,3,7) energia 1272 kcal szénhidr149,5g fehérje 50,2 g cukor 0,8g zsír 38,8 g só12,1 g telített zsír 4 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Burgonyaleves tejfölös kolb. (1,6,7,9,13) Grízes metélt (1,3,13) energia 2074 kcal szénhidr. 300,9g fehérje 52,5 g cukor 56g zsír 25,8 g só 5g telített zsír 7,8 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csopaki apróhús Szoc (13) Párolt rizs (13) Tavaszi leves (1,3,9,13) energia 1545 kcal szénhidr. 166,2g fehérje 49,5 g cukor: 3,8g zsír 39,1 g só 3,3g telített zsír 4,7 g
Uzsonna	Csabai felvágott (1,6) ZSEMLE VIZES 55 GR /1 (1) energia 517 kcal szénhidr. 9,5 g fehérje 21,3 g cukor 0,2 g zsír 42 g só 2,5 g telített zsír 0,2 g	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	Sajtkrémes kenyér Isk (1) energia 202 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 7,9 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 1,2 g telített zsír 0 g	POHARAS PUDING 175 GR /1 (7) energia 140 kcal szénhidr.8,1 g fehérje 6 g cukor 0 g zsír 8,8 g só 0,3 g telített zsír 3,5 g	TEJSZELET 30 GR /1 (7) energia 106 kcal szénhidr.9,3 g fehérje 4,4 g cukor 0 g zsír 5,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Párizsi felvágott (1,6) energia 744 kcal szénhidr.63,2 g fehérje 33,8 g cukor 0 g zsír 37,4 g só 6,1 g telített zsír 0,7 g	BÚRKIFLI MÁKOS /1 (1,3,7) energia 262 kcal szénhidr.17,9g fehérje 2,8 g cukor0,3 g zsír 9,5 g só 1,5 g telített zsír 0 g
Vacsora	CSEMEGE UBORKA / 005 Fehér kenyér (1) Sajttal tölt.pulykamell (1,3,7,13) energia 731 kcal szénhidr64,5 g fehérje 36,2 g cukor 0,3 g zsír 4,4 g só 4,6 g telített zsír 4,3 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Briós kicsi 2 db (1,3,7) Tej 1,5% (7) energia 542 kcal szénhidr66,9g fehérje 13,7 g cukor 31,1 g zsír 23 g só 2,1 g telített zsír 5,7 g	Fehér kenyér (1) Rizseslecsó (1,6,13) energia 1256 kcal szénhidr163,3g fehérje 27,5 g cukor 5 g zsír 21,2 g só 3,9 g telített zsír 4,3 g	Citromos tea teafűből Kockasajt (7) Rozsos zsemle (1) Uborka energia 458 kcal szénhidr. 98,1g fehérje 11,3 g cukor 35,3 g zsír 1,9 g só 1,7 g telített zsír 0,4 g	Főtt tojás (3) Fehér kenyér (1) Disznósajt (1,6) Lilahagyma energia 997 kcal szénhidr.70g fehérje 52,3 g cukor 0g zsír 53,3 g só 5,3g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Mustár (10) Sült kolbász 1 db (1,6,13) energia 899 kcal szénhidr99,8g fehérje 30 g cukor 35,9g zsír 34,4 g só 5,1g telített zsír 2 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből CSÜLÖKSONKA /01 (1,6) Sajtkrém (7) Uborka energia 735 kcal szénhidr. 98,5g fehérje 28,6 g cukor 35g zsír 23,5 g só 4,2g telített zsír 5,2 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

Drávatamási normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Lilahagyma Tepertőkrém (3,10,13) energia 857 kcal szénhidr.104,7g fehérje 21,6 g cukor 35,1 g zsír 36,9 g só 1,9 g telített zsír 2,5 g	Fehér kenyér (1) MARGARIN LIGHT / 003 (13) Citromos tea teafűből MINI MÉZ 20 GR /1 (12) energia 609 kcal szénhidr.114,3g fehérje 10,3 g cukor 51,4g zsír 16,8 g só 1,9g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Sajtos párizsi (1,6,7) Uborka energia 725 kcal szénhidr98 g fehérje 28,2 g cukor 35 g zsír 23 g só 3,8g telített zsír 0,7 g	Citromos tea teafűből Kifli (1) Vajkrém (7) Zöldpaprika energia 588 kcal szénhidr. 90,4g fehérje 12,7 g cukor 35 g zsír 18,6 g só 1,4 g telített zsír 2,4 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből Szendvicskrém (1,3,6,7,13) energia 876 kcal szénhidr101,7g fehérje 23,9 g cukor 35g zsír 39,4 g só 3,3g telített zsír 6,8 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Tojásrántotta (3,13) Uborka energia 893 kcal szénhidr100,9 g fehérje 37,5 g cukor 35g zsír 25,4 g só 1,8g telített zsír 1,9 g	Kakaó (7) MARGARIN LIGHT / 003 (13) ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1) energia 615 kcal szénhidr. 77g fehérje 15,8 g cukor 30,1g zsír 25,6 g só 1,3g telített zsír 5,7 g
Tízórai	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	Alma energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia93 kcal szénhidr12,9 g fehérje4,4 g cukor8,8 g zsír2,5 g só0,2 g telített zsír 0 g	Körte energia78 kcal szénhidr18 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g	POHARAS PUDING 175 GR /1 (7) energia140 kcal szénhidr8,1 g fehérje6 g cukor0 g zsír8,8 g só0,3 g telített zsír 3,5 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	Alma energia47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Karfiolleves mir. (1,3,7,9,13) Rakott burgonya lecsókolbásszal energia 1865 kcal szénhidr192 g fehérje 67 g cukor 0 g zsír 50,1 g só 3,8 g telített zsír 11,3 g	Brokkolis csirkemellfilé (1,7,13) Grízgaluska- leves (1,9,13) Párolt rizs (13) energia 980 kcal szénhidr. 108,1g fehérje 43,3 g cukor 0g zsír 14,7 g só 1,2g telített zsír 8,8 g	Ízes bukta (1,3,7,13) Legényfogó leves Gy. (1,3,7,9,10,13) energia 1837 kcal szénhidr. 229,2g fehérje 57,9 g cukor 61,2 g zsír 30,5 g só 3,1 g telített zsír 8,8 g	Almaleves /befőttből (3,6,7) Burgonyapüré (7,13) Cékla savanyú Teljes kiőrlésű kenyér Pulykasült energia 1781 kcal szénhidr239,5 g fehérje 57,3 g cukor 63,2g zsír 36,1 g só 2,9g telített zsír 11,5 g	Tojásleves Szoc (1,3,13) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kelkáposzta főzelék (1,13) Vagdalt 1 db (1,3,13) energia 2414 kcal szénhidr209,2g fehérje 82,8 g cukor 4g zsír 73,1 g só4,4 g telített zsír 8 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túrós metélt (1,3,7,13) Zöldbableves magyaros (1,3,7,9,13) energia 1949 kcal szénhidr. 272,6g fehérje 72 g cukor 26g zsír 26,4 g só 2,4g telített zsír 15,1 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hentestokány (1,13) Kertészleves (1,3,9,13) Párolt rizs (13) energia 1694 kcal szénhidr. 186,4g fehérje 50,7 g cukor: 2,9g zsír 37,7 g só 3,4g telített zsír 5,6 g
Uzsonna	Fehér kenyér (1) Olasz felvágott (1,6) energia 649 kcal szénhidr. 63,1 g fehérje 23,7 g cukor 0 g zsír 31,8 g só 3,8 g telített zsír 0,7 g	Kefír (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) energia 150 kcal szénhidr.17,1 g fehérje 6,9 g cukor 0 g zsír 0,5 g só 1,6 g telített zsír 0 g	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	TEJSZELET 30 GR /1 (7) energia 106 kcal szénhidr.9,3 g fehérje 4,4 g cukor 0 g zsír 5,5 g só 0 g telített zsír 0 g	Sajtos kifli (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	Löncs felvágott (1,6) Rozsos zsemle (1) energia 495 kcal szénhidr.31,8 g fehérje 18,9 g cukor 0,2 g zsír 31,2 g só 2,9 g telített zsír 0 g	PUDINGOS RÁCSOS 40 GR /1 energia 0 kcal szénhidr.0g fehérje 0 g cukor0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea teafűből Császár zsemle (1) TÖMLŐS SAJT 10 DKG /1 (7) Uborka energia 504 kcal szénhidr48,2 g fehérje 17,8 g cukor 35,3 g zsír 25,5 g só 3 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Fokhagymás felvágott (1,6) Kockasajt (7) energia 679 kcal szénhidr65,9g fehérje 25,1 g cukor 0 g zsír 33 g só 3,8 g telített zsír 1,1 g	Citromos tea teafűből Hamburger (1,3,6,7,9,13) energia 1354 kcal szénhidr116,6g fehérje 34,2 g cukor 42,4 g zsír 39,9 g só 3,7 g telített zsír 7 g	Fehér kenyér (1) MARGARIN LIGHT / 003 (13) Citromos tea teafűből Csirkemell sonka (1,6) energia 756 kcal szénhidr. 98g fehérje 31,4 g cukor 35 g zsír 25 g só 3,6 g telített zsír 3,1 g	Főtt tojás (3) Fehér kenyér (1) FÜSTÖLT MÁJAS / 009 (1,6,7,9,10) Lilahagyma energia 966 kcal szénhidr.70,1g fehérje 53,7 g cukor 0g zsír 52,7 g só 4,6g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Mustár (10) Sült hurka (1,6,13) energia 1061 kcal szénhidr111,6g fehérje 30,8 g cukor 35,9g zsír 36,5 g só 4,9g telített zsír 2,6 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom BÉCSI FELVÁGOTT / 01 (1,6) Citromos tea teafűből Sajtkrém (7) energia 703 kcal szénhidr. 101,1g fehérje 34,9 g cukor 35g zsír 16,1 g só 3,7g telített zsír 5,2 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

Drávatamási normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Teljes kiőrlésű kifli (1) Vajkrém (7) energia 648 kcal szénhidr.108g fehérje 14 g cukor 35 g zsír 17,4 g só 3,2 g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Soproni felvágott (1,6) Uborka energia 790 kcal szénhidr.98,1g fehérje 23,9 g cukor 35g zsír 31,8 g só 3,8g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből Zsír energia 741 kcal szénhidr100,6 g fehérje 10,9 g cukor 35 g zsír 31,1 g só 1,8g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Párizsi felvágott (1,6) Zöldpaprika energia 905 kcal szénhidr. 101,2g fehérje 35,2 g cukor 35 g zsír 37,7 g só 6,1 g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) MARGARIN LIGHT / 003 (13) Barackíz Citromos tea teafűből energia 733 kcal szénhidr131,7g fehérje 10,4 g cukor 67,8g zsír 16,8 g só 1,9g telített zsír 3,1 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) KIFLI NAGY /1 (1) Tej 1,5% (7) energia 711 kcal szénhidr101,1 g fehérje 20 g cukor 30g zsír 22,7 g só 1,9g telített zsír 6,7 g	Citromos tea teafűből Kockasajt (7) Rozsos zsemle (1) energia 458 kcal szénhidr. 98,1g fehérje 11,3 g cukor 35,3g zsír 1,9 g só 1,7g telített zsír 0,4 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	Piskóta szelet (1,3,7) energia 250 kcal szénhidr.48,9 g fehérje4,9 g cukor50 g zsír3,2 g só0 g telített zsír 5,8 g	Banán energia158 kcal szénhidr36,3 g fehérje2 g cukor0 g zsír0 g só0,1 g telített zsír 0 g	TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7) energia82 kcal szénhidr7,1 g fehérje3,3 g cukor1,6 g zsír4,2 g só0 g telített zsír 2,8 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	Körte energia78 kcal szénhidr.18g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Fehér kenyér (1) Káposztás kocka (1,3,13) Kolbászos sárgaborsó leves energia 1016 kcal szénhidr164,9 g fehérje 29 g cukor 15 g zsír 4,9 g só 2,2 g telített zsír 3,1 g	Teljes kiőrlésű kenyér Rántott hal/csk Majonézes burgonya saláta (3,7,10) Paradicsomleves (1,3,13) energia 2528 kcal szénhidr. 274,1g fehérje 77,1 g cukor 41,7g zsír 46,6 g só 2,4g telített zsír 15,8 g	Karalábéleves magyaros *mir.* (1,3,7,9,13) Sonkás pizza (1,6,7,13) energia 1485 kcal szénhidr. 127,9g fehérje 55,7 g cukor 2,8 g zsír 53,9 g só 3,1 g telített zsír 13,1 g	Gombamártás Gy. (1,7,13) Natúr csirke comb filé (13) Párolt rizs (13) Tavaszi leves (1,3,9,13) energia 1367 kcal szénhidr129,2 g fehérje 48,7 g cukor 1,5g zsír 15 g só 2,5g telített zsír 10,2 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Babfőzelék Szoc (1,7,13) DEBRECENI PÁROS / 012 (1,6,13) energia 2228 kcal szénhidr255,3g fehérje 89,3 g cukor 0,8g zsír 49,6 g só5,4 g telített zsír 5,9 g	Cékla savanyú Teljes kiőrlésű kenyér (1) Bácskai rizseshús (9,13) Zöldborsóleves energia 1644 kcal szénhidr. 183,1g fehérje 49,3 g cukor 6,3g zsír 29,4 g só 3g telített zsír 6,2 g	Csontleves cérnametélttel (1,3,9) Tejfölös apróhús (1,7,13) Tésztaköret 0,10 kg (1,3,13) energia 1130 kcal szénhidr. 123,6g fehérje 45,4 g cukor: 0,8g zsír 21,4 g só 1,7g telített zsír 3 g
Uzsonna	Fehér kenyér (1) MOZAIK FELVÁGOTT /01 (1,6) energia 468 kcal szénhidr. 63 g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 3,5 g telített zsír 0,7 g	Májkrémes kenyér Szoc (1,6) energia 654 kcal szénhidr.105,9 g fehérje 25,3 g cukor 0 g zsír 12,7 g só 4 g telített zsír 5,4 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia 93 kcal szénhidr.12,9 g fehérje 4,4 g cukor 6,8 g zsír 2,5 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Körte energia 78 kcal szénhidr.18 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	KAKAÓS RÚD 50 GR / 1 (1,7) energia 159 kcal szénhidr.24,4 g fehérje 5,7 g cukor 2,3 g zsír 3,9 g só 0,8 g telített zsír 0 g	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	ÍZES TÁSKA 100 GR /1 (1,3,7) energia 324 kcal szénhidr.56,6g fehérje 7,6 g cukor7 g zsír 6,2 g só 1,5 g telített zsír 0 g
Vacsora	Csibefasírt (1,3,6,13) CSEMEGE UBORKA / 005 Fehér kenyér (1) energia 813 kcal szénhidr83,1 g fehérje 35,5 g cukor 0,3 g zsír 20,2 g só 5 g telített zsír 2,5 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Fonott kalács (1,3,7) Tej 1,5% (7) energia 759 kcal szénhidr111,9g fehérje 21,5 g cukor 30,6 g zsír 23,1 g só 2,3 g telített zsír 5,7 g	Burgonyafőzelék (1,7,13) Sült virsli (1,6,13) Fehér kenyér (1) energia 1393 kcal szénhidr148,9g fehérje 35,4 g cukor 0 g zsír 26,7 g só 3,7 g telített zsír 8,2 g	Citromos tea teafűből Császár zsemle (1) Kenőmájas (1,6,7,9,10) energia 537 kcal szénhidr. 48,6g fehérje 18,2 g cukor 35,3 g zsír 29,5 g só 4,4 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Tavaszi felvágott (1,6) Vajkrém (7) energia 724 kcal szénhidr.66,3g fehérje 28,3 g cukor 0g zsír 37 g só 3,9g telített zsír 3,1 g	Főtt tojás (3) Fehér kenyér (1) FŐTT CSÁSZÁRSZALONNA /012 Lilahagyma energia 1449 kcal szénhidr69,8g fehérje 49,8 g cukor 0g zsír 103 g só 4,8g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) MARGARIN LIGHT / 003 (13) Citromos tea teafűből Vadász felvágott (1,6) Zöldpaprika energia 859 kcal szénhidr. 101g fehérje 27,7 g cukor 35g zsír 36,1 g só 4,1g telített zsír 3,1 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 1-1

Drávatamási 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	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Tej 1,5% (7) ZSEMLE VÁGOTT 55 GR /1 (1) energia 569 kcal szénhidr. 77,4g fehérje 15,5 g cukor 30,1g zsír 20,7 g só 1,3g telített zsír 5,7 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	Körte energia78 kcal szénhidr.18g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 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 / 005 Kertészleves (1,3,9,13) Kukoricás rizs (13) Sült csikecomb (13) energia 1452 kcal szénhidr. 106,7g fehérje 102,2 g cukor: 3g zsír 24,1 g só 1,5g telített zsír 4,8 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	RÉTES MEGGYES 100 GR /1 (1,3,7) energia 397 kcal szénhidr.44g fehérje 4,9 g cukor4 g zsír 21,2 g só 1,5 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) Paradicsom Citromos tea teafűből Füstölt kolbász (1,6) Kockasajt (7) energia 778 kcal szénhidr. 101g fehérje 27,1 g cukor 35g zsír 27,6 g só 5,8g telített zsír 1,1 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

Drávatamási normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	CSEMEGE UBORKA / 005 Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Tojásrántotta (3,13) energia 900 kcal szénhidr.102,2g fehérje 37,8 g cukor 35,2 g zsír 25,4 g só 2,6 g telített zsír 1,9 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Pulykasonka (1,6) Uborka energia 601 kcal szénhidr.98g fehérje 31,4 g cukor 35g zsír 9,2 g só 3,5g telített zsír 0,7 g	Főtt tojás (3) Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből Zsír energia 1081 kcal szénhidr101,8 g fehérje 37,9 g cukor 35 g zsír 55,1 g só 1,8g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) MARGARIN LIGHT / 003 (13) Barackíz Citromos tea teafűből energia 733 kcal szénhidr. 131,7g fehérje 10,4 g cukor 67,8 g zsír 16,8 g só 1,9 g telített zsír 3,1 g	Citromos tea teafűből Hot-dog (1,6) energia 509 kcal szénhidr45,5g fehérje 17 g cukor 35g zsír 27,6 g só 3,4g telített zsír 0 g	Citromos tea teafűből KIFLI NAGY /1 (1) Uborka VAJKRÉM MAGYAROS /2 (7) energia 15354 kcal szénhidr100,2 g fehérje 217,9 g cukor 35g zsír 1602,4 g só 15,4g telített zsír 1 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Császár zsemle (1) Tej 1,5% (7) energia 489 kcal szénhidr. 57,2g fehérje 12,4 g cukor 30,3g zsír 22,1 g só 2,1g telített zsír 5,7 g
Tízórai	TÚRÓ RUDI 23 GR /1 (7) energia 82 kcal szénhidr.7,1 g fehérje 3,3 g cukor 1,6 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír 2,8 g	GYÜMÖLCSJOGHURT /1 (7) energia 93 kcal szénhidr.12,9 g fehérje4,4 g cukor8,8 g zsír2,5 g só0,2 g telített zsír 0 g	Körte energia78 kcal szénhidr18 g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 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	VANÍLIÁS KARIKA / 002 (1,3,5,7,8,12) energia80 kcal szénhidr15,5 g fehérje1,9 g cukor3,6 g zsír0,9 g só0,2 g telített zsír 0 g	Alma energia47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g cukor0 g zsír0 g só0 g telített zsír 0 g
Ebéd	Fokhagymakrémleves (1,7,13) Sonkás penne (1,3,6,7,13) energia 1541 kcal szénhidr150 g fehérje 58,4 g cukor 0 g zsír 42,5 g só 3 g telített zsír 20,9 g	CSEMEGE UBORKA / 005 Paradicsomleves (1,3,13) Sült csikecomb (13) Zöldséges rizs (9,13) energia 1906 kcal szénhidr. 168g fehérje 105,8 g cukor 30,2g zsír 29,7 g só 2,3g telített zsír 6,6 g	Raguleves (1,3,9,13) Kifli-koch Gy. (1,3,6,7,8,13) energia 1116 kcal szénhidr. 90,6g fehérje 47,3 g cukor 21,9 g zsír 44,8 g só 2,5 g telített zsír 11,2 g	Teljes kiőrlésű kenyér (1) DISZNÓTOROS SZOC (1,6,13) Karfiolleves mir. (1,3,7,9,13) energia 2537 kcal szénhidr200,4 g fehérje 69,2 g cukor 10g zsír 68,1 g só 7g telített zsír 13,1 g	Főtt sertéshús Szoc Gyümölcsmártás (1) Húsleves csigatésztával (9) Piritott dara (1,13) energia 1450 kcal szénhidr176,6g fehérje 61,1 g cukor 61,6g zsír 30,6 g só2 g telített zsír 2,9 g	Csirkemáj rizottó (13) CSEMEGE UBORKA / 005 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Grízgaluska- leves energia 1314 kcal szénhidr. 180,6g fehérje 49,4 g cukor 4,1g zsír 8,9 g só 3,5g telített zsír 4,5 g	Brokkoli leves (1,3,9,13) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csülök-pörkölt (13) Ecetes almapaprika Tört burgonya 500gr. energia 1255 kcal szénhidr. 184,5g fehérje 50,4 g cukor: 1,7g zsír 13,8 g só 4.5g telített zsír 2,5 g
Uzsonna	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	Tepertőkrémes kenyér Isk. (1) energia 287 kcal szénhidr.48 g fehérje 10,4 g cukor 0 g zsír 5,2 g só 1,5 g telített zsír 0 g	Fehér kenyér (1) Soproni felvágott (1,6) energia 649 kcal szénhidr.63,1 g fehérje 23,7 g cukor 0 g zsír 31,8 g só 3,8 g telített zsír 0,7 g	Kefír (7) Kifli (1) energia 375 kcal szénhidr.59,2 g fehérje 14,3 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,6 g telített zsír 0 g	Sajtos pogácsa (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	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	POHARAS PUDING 175 GR /1 (7) energia 140 kcal szénhidr.8,1g fehérje 6 g cukor0 g zsír 8,8 g só 0,3 g telített zsír 3,5 g
Vacsora	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Mustár (10) Virsli (1,6) energia 827 kcal szénhidr99,9 g fehérje 29,9 g cukor 35,9 g zsír 32 g só 4,9 g telített zsír 0,8 g	MARGARIN LIGHT / 003 (13) Fonott kalács (1,3,7) Tej 1,5% (7) energia 759 kcal szénhidr111,9g fehérje 21,5 g cukor 30,6 g zsír 23,1 g só 2,3 g telített zsír 5,7 g	CSEMEGE UBORKA / 005 Fehér kenyér (1) Paprikásburgonya kolbásszal (1,6,13) energia 1211 kcal szénhidr162,9g fehérje 34,5 g cukor 0,8 g zsír 19,8 g só 4,7 g telített zsír 3,1 g	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Párizsi felvágott (1,6) Uborka energia 885 kcal szénhidr. 98,2g fehérje 34 g cukor 35 g zsír 37,4 g só 6,1 g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből FÜSTÖLT MÁJAS / 009 (1,6,7,9,10) energia 755 kcal szénhidr.100,9g fehérje 26,8 g cukor 35g zsír 28,8 g só 4,6g telített zsír 0,7 g	Fehér kenyér (1) Kockasajt (7) TOAST FELVÁGOTT / 008 (1,6) Zöldpaprika energia 469 kcal szénhidr66g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 8,9 g só 3g telített zsír 1,1 g	Fehér kenyér (1) Paradicsom Citromos tea teafűből Löncs felvágott (1,6) Vajkrém (7) energia 955 kcal szénhidr. 101g fehérje 26,7 g cukor 35g zsír 47,9 g só 4g telített zsír 3,1 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

Drávatamási normál	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	*VASÁRNAP*
Reggeli	Fehér kenyér (1) Citromos tea teafűből Jégcsap retek Tojáskrém (3,7,10,13) energia 959 kcal szénhidr.101,9g fehérje 39,2 g cukor 35,1 g zsír 41,2 g só 2 g telített zsír 8 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
Tízórai	GYÜMÖLCSJOGHUR T /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	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	Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lencseleves virslivel (1,6,13) Palacsinta kakaós-ízes (1,3,13) energia 1363 kcal szénhidr178,1 g fehérje 49,8 g cukor 20 g zsír 26,1 g só 2,8 g telített zsír 3,2 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 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	Fehér kenyér (1) Olasz felvágott (1,6) energia 649 kcal szénhidr. 63,1 g fehérje 23,7 g cukor 0 g zsír 31,8 g só 3,8 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 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	Paradicsom Citromos tea teafűből Kenőmájas (1,6,7,9,10) ZSEMLE VIZES 55 GR /1 (1) energia 571 kcal szénhidr56,6 g fehérje 19,8 g cukor 35,3 g zsír 28,1 g só 4,4 g telített zsír 0,4 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