



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tejföl, Kenyér , Erdei gyümölcs tea	Kalács, Tej	Margarin, Zsemle, Felvágott, Gyümölcslé	Kenyér , Tea, Tojáskrém	Citromos Tea , Kifli, Joghurt
		Energia: 118,95 Kcal / 497,21 KJ	Energia: 221,17 Kcal / 924,49 KJ	Energia: 324,21 Kcal / 1 355,20 KJ	Energia: 138,97 Kcal / 580,89 KJ	Energia: 259,78 Kcal / 1 085,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,22 g 1,20 g 0,62 g	11,38 g 9,45 g 4,99 g	8,18 g 5,58 g 1,25 g	11,55 g 7,79 g 1,86 g	9,89 g 0,50 g 0,16 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	25,63 g 19,98 g 0,12 g	22,39 g 0,70 g 0,34 g	60,47 g 0,00 g 1,29 g	5,50 g 0,00 g 0,33 g	53,03 g 19,98 g 0,50 g	
	Ebéd	Csontleves eperlevéllel, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Orsós tészta	Burgonyaleves magyaros, Petrezselymes burgonya, Rántott szelet	Paradicsom leves, Natúr csirkemell , Zöldséges rizs, Befőtt diabetikus, különféle	Sárgaborsó leves, Bolognai spagetti	Burgonya gombóc leves, Sajtos tészta
		Energia: 18 649,94 Kcal / 77 956,75 KJ	Energia: 1 172,89 Kcal / 4 902,68 KJ	Energia: 3 058,81 Kcal / 12 785,83 KJ	Energia: 415,91 Kcal / 1 738,50 KJ	Energia: 190,62 Kcal / 796,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		446,20 g 1 755,45 g 640,89 g	36,15 g 51,85 g 10,35 g	86,07 g 36,72 g 6,04 g	19,11 g 8,96 g 1,19 g	4,13 g 8,94 g 1,82 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
244,47 g 0,00 g 67,29 g	137,74 g 0,00 g 10,84 g	591,90 g 11,99 g 57,16 g	64,18 g 0,00 g 5,16 g	22,91 g 0,00 g 1,14 g		
Uzsonna	Kenyér , Margarin, Szeletelt sajt, Nápolyi	Vaníliás csiga	Sajtos párizsi, Zöldség, Zsemle	Zsemle, Margarin, Felvágott	Almás háromszög	
	Energia: 617,32 Kcal / 2 580,40 KJ	Energia: 1 985,24 Kcal / 8 298,30 KJ	Energia: 262,85 Kcal / 1 098,71 KJ	Energia: 222,12 Kcal / 928,46 KJ	Energia: 4 695,60 Kcal / 19 627,61 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	18,63 g 29,15 g 11,02 g	29,26 g 62,25 g 17,74 g	9,79 g 2,08 g 0,22 g	7,64 g 5,58 g 1,25 g	10,50 g 486,86 g 65,35 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
69,36 g 9,40 g 2,16 g	324,57 g 209,79 g 3,48 g	50,92 g 0,00 g 1,22 g	35,07 g 0,00 g 1,29 g	61,94 g 23,98 g 0,02 g		





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

