



Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermekek (7-14)	Tízórai	Kalács, Vaniliás tej	Kifli, Gyümölcsle, Kockasajt	Csokis tej, Kifli	Kenyér , Tea, Felvágott, Margarin	Kifli, Krémtúró, Tea
		Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ	Energia: 222,30 Kcal / 929,21 KJ	Energia: 126,24 Kcal / 527,68 KJ	Energia: 82,49 Kcal / 344,81 KJ	Energia: 325,96 Kcal / 1 362,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,42 g 4,58 g 2,14 g	4,68 g 0,31 g 0,00 g	4,48 g 0,59 g 0,15 g	4,83 g 4,64 g 1,25 g	17,65 g 9,72 g 4,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Ebéd	33,70 g 16,68 g 0,13 g	50,48 g 0,00 g 0,00 g	25,61 g 0,00 g 0,01 g	5,26 g 0,00 g 0,45 g	41,25 g 8,32 g 0,04 g
	Uzsonna	Kenyérkocka leves, Rántott szelet, Tört burgonya	Karfiolleves, Székelykáposzta, Tejföl	Szilva leves, Tejfölös sertés apró, Tészta	Lebbencsleves, Tejszínes pulykatokány, Kukoricás rizs	Tarhonya leves, Túrós csusza
		Energia: 858,38 Kcal / 3 588,03 KJ	Energia: 735,32 Kcal / 3 073,64 KJ	Energia: 1 383,10 Kcal / 5 781,36 KJ	Energia: 1 196,35 Kcal / 5 000,74 KJ	Energia: 734,10 Kcal / 3 068,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,42 g 45,45 g 9,63 g	26,25 g 43,94 g 13,46 g	48,06 g 57,58 g 13,50 g	33,70 g 69,42 g 16,78 g	26,35 g 31,63 g 9,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	83,94 g 0,00 g 7,58 g	57,81 g 0,00 g 6,33 g	165,42 g 21,98 g 80,54 g	107,10 g 0,00 g 11,25 g	84,49 g 0,00 g 9,00 g
	Uzsonna	Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Margarin	Kenyér , Zöldség, Trapista sajt, Dobozos üdítő	Sajtos kifli, Gyümölcs	Zsemle, Szalámi, Vaj	Fahéjas tekercs
		Energia: 123,14 Kcal / 514,73 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ	Energia: 840,47 Kcal / 3 513,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,70 g 6,85 g 2,42 g	19,23 g 14,95 g 9,22 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g	8,06 g 8,59 g 3,39 g	8,59 g 7,17 g 1,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	Uzsonna	10,52 g 0,00 g 1,27 g	26,88 g 0,00 g 1,70 g	42,90 g 12,99 g 0,49 g	35,10 g 0,00 g 0,98 g	183,68 g 9,99 g 0,15 g





Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna					
						

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

