



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcs tea, Kenyér , Kőrözött, Zöldség	Zsemle, Margarin, Párizsi, Tejeskávé	Citromos Tea , Virsli, Kenyér , Ketchup	Kalács, Kakaó	Kifli, Kockasajt, Tea
		Energia: 412,77 Kcal / 1 725,38 KJ	Energia: 438,83 Kcal / 1 834,31 KJ	Energia: 141,09 Kcal / 589,76 KJ	Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 KJ	Energia: 135,59 Kcal / 566,77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,96 g9,89 g3,64 g	16,02 g15,25 g5,82 g	2,40 g2,14 g0,77 g	12,12 g10,32 g5,50 g	6,74 g0,82 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	62,44 g19,98 g79,63 g	58,84 g9,99 g1,75 g	27,77 g21,38 g0,59 g	42,79 g20,68 g0,34 g	25,16 g0,00 g0,00 g
	Uzsonna	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Zöldségleves, Rizses hús, Szilva befőtt	Brokkoli leves, Túrós csusza	Gyümölcs leves, Paradicsomos húsgombóc	Zöldbableves, Tejbedara szóráttal
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ	Energia: 1 860,83 Kcal / 7 778,27 KJ	Energia: 675,21 Kcal / 2 822,38 KJ	Energia: 3 627,10 Kcal / 15 161,28 KJ	Energia: 696,22 Kcal / 2 910,20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,69 g9,70 g1,15 g	59,59 g48,18 g9,24 g	26,22 g38,62 g12,65 g	138,97 g103,92 g28,89 g	21,70 g16,93 g5,81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103,27 g0,00 g5,35 g	293,51 g34,97 g14,33 g	54,89 g0,00 g9,60 g	526,18 g0,00 g395,06 g	113,29 g26,98 g4,10 g
		Kenyér , Vajkrém natur, Répa	Kakaós csiga	Müzli szelet, Pizzás csiga	Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs
		Energia: 407,23 Kcal / 1 702,22 KJ	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ	Energia: 268,16 Kcal / 1 120,91 KJ	Energia: 235,04 Kcal / 982,47 KJ	Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		3,47 g40,09 g19,33 g	13,46 g8,75 g2,66 g	7,41 g14,06 g4,39 g	7,97 g6,71 g1,42 g	15,68 g22,96 g8,08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7,65 g0,00 g0,14 g	62,37 g9,99 g0,16 g	28,26 g9,99 g0,26 g	35,40 g0,00 g1,44 g	73,24 g12,99 g1,89 g





Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.						
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Uzsonna				 	

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

