



Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcsös tea , Kenyér , Májkrém	Zsemle, Tejeskávé, Zalai felvágott, Margarin	Kenyér , Tea, Sajtkrém	Kalács, Kakaó	Csokis puding, Kifli
		Energia: 109,10 Kcal / 456,04 KJ	Energia: 466,52 Kcal / 1 950,05 KJ	Energia: 135,77 Kcal / 567,52 KJ	Energia: 169,12 Kcal / 706,92 KJ	Energia: 233,91 Kcal / 977,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,99 g 0,30 g 0,00 g	17,95 g 17,41 g 6,59 g	1,48 g 3,95 g 2,29 g	8,18 g 2,05 g 0,97 g	7,55 g 3,39 g 1,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25,35 g 19,98 g 0,13 g	58,94 g 9,99 g 2,02 g	23,37 g 17,98 g 0,24 g	29,29 g 12,90 g 0,23 g	43,04 g 13,01 g 0,21 g
		1,(6),(7)	1,3,7,11,(6)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7,(5),(6),(8)
	Ebéd	Zöldségleves, Rizi-bizi, Pulykatokány, Befőtt diabetikus, különféle	Csontleves, Almamártás, Rántott szelet	Gyümölcs leves, Krumplis tarhonya, Káposzta saláta	Vajgaluska leves, Befőtt diabetikus, különféle, Párolt rizs, Sertés apró	Darálthús leves, Mákos tészta
		Energia: 872,65 Kcal / 3 647,68 KJ	Energia: 794,72 Kcal / 3 321,93 KJ	Energia: 1 812,38 Kcal / 7 575,75 KJ	Energia: 1 524,06 Kcal / 6 370,57 KJ	Energia: 855,81 Kcal / 3 577,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,31 g 22,68 g 3,88 g	29,99 g 37,88 g 10,17 g	62,43 g 36,19 g 9,03 g	55,61 g 45,59 g 5,89 g	30,95 g 33,14 g 4,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		130,65 g 0,00 g 9,99 g	82,18 g 7,99 g 7,57 g	304,56 g 0,00 g 4,09 g	220,99 g 0,00 g 7,16 g	106,58 g 29,97 g 5,63 g
		1,3,9,15	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9,15	1,3
	Uzsonna	Kifli, Zöldség, Kockasajt	Péksütemény	Sokmagvas császár buci, Tejszelet	Kenyér , Margarin, Csirkemell sonka	Cukros briós, Gyümölcs
		Energia: 203,38 Kcal / 850,13 KJ	Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 277,46 Kcal / 1 159,78 KJ	Energia: 57,78 Kcal / 241,52 KJ	Energia: 548,94 Kcal / 2 294,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,65 g 0,86 g 0,22 g	4,35 g 0,30 g 0,00 g	9,71 g 5,27 g 0,31 g	2,56 g 2,81 g 0,76 g	15,67 g 14,78 g 6,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,03 g 0,00 g 0,26 g	53,08 g 23,98 g 0,00 g	47,16 g 0,00 g 1,63 g	5,49 g 0,00 g 0,46 g	87,39 g 28,46 g 1,38 g
		1,7	1	7,(1),(3),(6),(12)	1,(6),(7)	1,3,7

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

A menü változtatás jogát fenntartjuk!

