



Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tej, Gabonapehely	Citromos Tea , Zsemle, Zöldfűszeres Vajkrém, Uborka	Félbarna kenyér, Tea, Margarin, Paprika, Kolbász	Méz, Vaj, Kakaó, Kenyér , Tea	Tej, Kifli
		Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 Kj	Energia: 264,64 Kcal / 1 106,20 Kj	Energia: 365,00 Kcal / 1 525,70 Kj	Energia: 330,57 Kcal / 1 381,78 Kj	Energia: 301,07 Kcal / 1 258,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,20 g 9,40 g 4,56 g	6,37 g 1,55 g 0,00 g	16,02 g 25,53 g 11,04 g	13,67 g 10,49 g 5,41 g	14,34 g 8,71 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,90 g 0,00 g 0,34 g	55,85 g 20,50 g 0,96 g	17,36 g 0,00 g 3,12 g	44,99 g 28,08 g 0,35 g	40,98 g 0,00 g 0,34 g
		1,7	1,3,7,11,(12)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7
	Ebéd	Májgaluska leves, Rizses hús, Alma befőtt	Hamis Gulyás leves, Vagdalt, Spenótfőzelék	Gyümölcs leves, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Csontleves csigatészta-val, Csikós tokány, Tészta	Zöldborsóleves, Burgonyás tészta
		Energia: 1 087,58 Kcal / 4 546,08 Kj	Energia: 904,75 Kcal / 3 781,86 Kj	Energia: 1 849,30 Kcal / 7 730,07 Kj	Energia: 942,46 Kcal / 3 939,48 Kj	Energia: 1 461,78 Kcal / 6 110,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		45,95 g 27,15 g 5,81 g	38,68 g 48,58 g 12,53 g	70,75 g 36,36 g 6,24 g	37,11 g 47,25 g 13,08 g	50,41 g 28,60 g 4,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		163,20 g 14,60 g 10,85 g	76,44 g 0,00 g 6,33 g	304,37 g 0,00 g 9,53 g	91,30 g 0,00 g 7,11 g	247,97 g 0,00 g 5,58 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,11	1,7	1,3,7,9	1,3,9,(7)
	Uzsonna	Kenyér , Pizza Párizsi, Margarin	Sárgabarackos túrós, Gyümölcs	Dobozos üdítő, Cukros briós	Croassaint	Kenyér , Margarin, Zalai felvágott
		Energia: 627,11 Kcal / 2 621,32 Kj	Energia: 170,22 Kcal / 711,52 Kj	Energia: 463,13 Kcal / 1 935,88 Kj	Energia: 100,68 Kcal / 420,84 Kj	Energia: 71,46 Kcal / 298,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		16,93 g 19,07 g 3,49 g	5,66 g 5,80 g 3,13 g	10,08 g 8,99 g 3,70 g	2,26 g 4,54 g 1,26 g	1,66 g 6,90 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95,81 g 0,50 g 5,15 g	23,35 g 12,99 g 0,49 g	84,92 g 35,45 g 0,89 g	12,57 g 0,00 g 0,08 g	0,60 g 0,00 g 0,53 g
		1,(6),(7)	7,(1)	1,3,7	1,7	1,(6),(7)

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

