



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kenyér , Margarin, Zöldség tea	Kalács, Tej	Májas, Zsemle, Gyümölcsle	Kenyér Margarin Tea Fevágott	Citromos Tea , Kifli, Joghurt
		Energia: 222,77 Kcal / 931,18 Kj	Energia: 221,17 Kcal / 924,49 Kj	Energia: 324,21 Kcal / 1 355,20 Kj	Energia: 41,89 Kcal / 175,10 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
		8,30 g 19,81 g 7,63 g	11,38 g 9,45 g 4,99 g	8,18 g 5,58 g 1,25 g	3,56 g 0,62 g 0,00 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
	Ebéd	2,56 g 0,00 g 0,94 g	22,39 g 0,70 g 0,34 g	60,47 g 0,00 g 1,29 g	5,47 g 0,00 g 0,12 g	53,03 g 19,98 g 0,50 g
		1,3,7,(6)	1,3,7	1,3,7,11	1,(6),(7)	1,7
		Csontleves eperlevéllel, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Orsós tészta	Burgonyaleves magyaros, Petrezselymes burgonya, Rántott szelet	Paradicsom leves, Natúr csirkemell , Zöldséges rizs, Befőtt diabetikus, különféle	Grízgaluska leves Bolognai spagetti	Frankfurti leves, Sajtós 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: 194,20 Kcal / 811,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	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	8,11 g 13,01 g 3,12 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	10,82 g 0,00 g 4,65 g
		1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9	1,3,9,15,(6),(7),(10),(11)	1,3,9	1,3,7,9,(6),(10)
		Lekváros levél	Kifli, Dzsem	Vaníliás csiga	Almás háromszög	Margarin kenyér szeletelt sajt
		Energia: 120,41 Kcal / 503,31 Kj	Energia: 142,53 Kcal / 595,78 Kj	Energia: 1 985,24 Kcal / 8 298,30 Kj	Energia: 4 695,60 Kcal / 19 627,61 Kj	Energia: 2,94 Kcal / 12,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,40 g 0,34 g 0,00 g	5,39 g 0,61 g 0,01 g	29,26 g 62,25 g 17,74 g	10,50 g 486,86 g 65,35 g	0,09 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		26,20 g 0,00 g 0,02 g	28,71 g 0,00 g 0,01 g	324,57 g 209,79 g 3,48 g	61,94 g 23,98 g 0,02 g	0,57 g 0,00 g 0,02 g
		1,7	1,7	1,3,7	1	

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

