



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kalács, Vaniliás tej	Hot-dog, Tea	Csokis tej, Kifli	Kenyér , Tea, Felvágott, Margarin	Kifli, Krémtúró, Tea
		Energia: 198,59 Kcal / 830,11 KJ	Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 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	15,62 g 20,55 g 7,66 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
		33,70 g 16,68 g 0,13 g	7,70 g 4,00 g 4,48 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
		1,3,7,(6),(8),(12)	(1),(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,7
	Ebéd	Kenyérkocka leves, Rántott szelet, Tört burgonya	Karfiolleves, Székelykáposzta, Tejföl	Paradicsom leves, Halrudacska, Rizs, Majonéz	Zöldségkrémleves (friss), Levesgyöngy, Rakott burgonya	Bableves, Túrós csusza
		Energia: 858,38 Kcal / 3 588,03 KJ	Energia: 735,32 Kcal / 3 073,64 KJ	Energia: 878,57 Kcal / 3 672,42 KJ	Energia: 1 031,70 Kcal / 4 312,51 KJ	Energia: 845,27 Kcal / 3 533,23 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	29,86 g 44,82 g 6,34 g	28,92 g 55,89 g 16,82 g	43,36 g 37,85 g 10,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83,94 g 0,00 g 7,58 g	57,81 g 0,00 g 6,33 g	87,84 g 11,99 g 4,81 g	100,98 g 0,00 g 10,95 g	75,25 g 0,00 g 9,91 g
		1,3,7	1,3,7,9,(12)	1,3,4,7,9,10	1,3,7,9	1,3,7
	Uzsonna	Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Margarin	Kenyér , Zöldség, Trappista sajt, Dobozos üdítő	Sajtos pogácsa, Gyümölcs	Jégcsap retek, Zsemle, Margarin	Fahéjas tekercs
		Energia: 123,14 Kcal / 514,73 KJ	Energia: 320,49 Kcal / 1 339,65 KJ	Energia: 559,81 Kcal / 2 340,01 KJ	Energia: 181,86 Kcal / 760,17 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	14,00 g 29,46 g 10,65 g	6,27 g 1,78 g 0,07 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
		10,52 g 0,00 g 1,27 g	26,88 g 0,00 g 1,70 g	58,79 g 12,99 g 1,76 g	34,97 g 0,00 g 0,97 g	183,68 g 9,99 g 0,15 g
		1,(6),(7)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7,11	

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

