



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcs tea, Kenyér , Zöldség, Párizsi			Félbarna kenyér, Margarin, Olasz felvágott, Tejeskávé			Citromos Tea , Virsli, Kenyér , Ketchup			Kalács, Kakaó			Kifli, Kockasajt, Tea		
		Energia: 210,64 Kcal / 880,48 KJ			Energia: 275,11 Kcal / 1 149,96 KJ			Energia: 141,09 Kcal / 589,76 KJ			Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 KJ			Energia: 135,59 Kcal / 566,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,64 g	2,47 g	0,91 g	10,92 g	12,63 g	5,62 g	2,40 g	2,14 g	0,77 g	12,12 g	10,32 g	5,50 g	6,74 g	0,82 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,17 g	19,98 g	0,61 g	29,11 g	9,99 g	1,04 g	27,77 g	21,38 g	0,59 g	42,79 g	20,68 g	0,34 g	25,16 g	0,00 g	0,00 g	
	1,7,(6),(10)			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7			
	Ebéd	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti			Almaleves, Paradicsomos húsgombóc			Brokkolikrémleves, Sertés pörkölt, Pírtott tarhonya, Káposzta saláta			Zöldségleves, Mexikói rizseshús, Szilva befőtt			Csirkeraguleves, Grízestészta, Lekvár, Porcukor		
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 KJ			Energia: 2 530,85 Kcal / 10 578,95 KJ			Energia: 838,73 Kcal / 3 505,89 KJ			Energia: 1 828,13 Kcal / 7 641,58 KJ			Energia: 1 330,74 Kcal / 5 562,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,69 g	9,70 g	1,15 g	100,86 g	95,17 g	26,62 g	27,81 g	44,92 g	14,93 g	66,78 g	46,52 g	8,31 g	48,22 g	25,30 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	103,27 g	0,00 g	5,35 g	313,04 g	24,98 g	395,19 g	79,49 g	0,00 g	11,22 g	282,03 g	34,97 g	13,54 g	225,43 g	125,60 g	5,88 g	
	1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(7)			1,3,(12)			
	Uzsonna	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs			Kakaós csiga			Pizzás csiga , Nápolyi			Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin			Kenyér , Vajkrém natur, Répa		
Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 KJ			Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 KJ			Energia: 420,39 Kcal / 1 757,23 KJ			Energia: 235,04 Kcal / 982,47 KJ			Energia: 404,58 Kcal / 1 691,14 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
15,68 g		22,96 g	8,08 g	13,46 g	8,75 g	2,66 g	9,33 g	22,61 g	7,78 g	7,97 g	6,71 g	1,42 g	3,36 g	40,08 g	19,33 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
73,24 g	12,99 g	1,89 g	62,37 g	9,99 g	0,16 g	44,97 g	19,39 g	0,32 g	35,40 g	0,00 g	1,44 g	7,12 g	0,00 g	0,13 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,7,(5),(6),(12)			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)				

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

