



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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

