



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00483) Gyermek (7-14)</b>	<b>Tízórai</b>	Kenyér , Margarin, Paprika, Tea			Kalács, Tej			Margarin, Zsemle, Gyümölcslé, Májkrém			Kenyér , Tea, Felvágott			Citromos Tea , Kifli, Joghurt		
		Energia: 81,92 Kcal / 342,43 KJ			Energia: 221,17 Kcal / 924,49 KJ			Energia: 304,04 Kcal / 1 270,89 KJ			Energia: 41,90 Kcal / 175,14 KJ			Energia: 259,78 Kcal / 1 085,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		3,90 g	5,72 g	1,33 g	11,38 g	9,45 g	4,99 g	6,81 g	4,00 g	0,67 g	3,59 g	0,75 g	0,06 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
	3,62 g	0,00 g	0,29 g	22,39 g	0,70 g	0,34 g	60,36 g	0,00 g	1,09 g	5,15 g	0,00 g	0,14 g	53,03 g	19,98 g	0,50 g	
	1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7,11			1,(6),(7)			1,7			
	<b>Ebéd</b>	Csontleves eperlevéllel, Rózsa Sándor apr. pecsenye, Orsós tészta			Burgonyaleves magyaros, Petrezselymes burgonya, Rántott szelet			Paradicsom leves, Natúr csirkemell , Zöldséges rizs, Befőtt diabetikus, különféle			Gulyásleves, Bolognai spagetti			Frankfurti leves, Sajtos 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: 473,85 Kcal / 1 980,69 KJ			Energia: 194,20 Kcal / 811,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		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	31,82 g	9,30 g	0,81 g	8,12 g	13,02 g	3,13 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	54,56 g	0,00 g	1,52 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)				
<b>Uzsonna</b>	Lekváros levél			Kifli, Dzsem			Vaníliás csiga			Almás háromszög			Kenyér , Margarin, Tea, Paprika			
	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: 81,90 Kcal / 342,34 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	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	3,89 g	5,71 g	1,33 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	3,60 g	0,00 g	0,28 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,(6),(7)							

.....  
Élelmezési osztv.

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

