



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		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, Tejbedara		
		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, Trapista 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

