



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Tea, Kenyér , Uborka, Kolbászkrem	Szalámi, Vaniliás tej, Kenyér , Margarin	Félbarna kenyér, Olasz felvágott, Margarin, Tea	Kifli, Krémtúró, Limonádé	Vaníliás puding, Kifli
		Energia: 45,72 Kcal / 191,11 KJ	Energia: 193,15 Kcal / 807,37 KJ	Energia: 156,32 Kcal / 653,42 KJ	Energia: 392,69 Kcal / 1 641,44 KJ	Energia: 2 105,45 Kcal / 8 800,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,76 g 0,99 g 0,19 g	6,86 g 3,92 g 1,79 g	7,31 g 9,32 g 2,96 g	15,07 g 9,21 g 4,77 g	33,40 g 62,56 g 17,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		5,39 g 0,00 g 0,17 g	32,39 g 15,98 g 0,28 g	10,61 g 0,00 g 1,37 g	61,46 g 28,30 g 0,04 g	349,65 g 209,79 g 3,48 g
		1,7,(6)	1,3,4,7,(6),(8),(12)	1,(6),(7)	1,7	1,7
	Ebéd	Almaleves, Szarvacska tészta, Tejfölös sertés apró	Csontleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli	Grízgaluska leves, Rántott sajt, Rizs, Tartármártás	Tarhonya leves, Húsos rakott tészta	Zöldbableves, Tejbedara szórattal
		Energia: 1 185,20 Kcal / 4 954,14 KJ	Energia: 925,29 Kcal / 3 867,71 KJ	Energia: 1 110,62 Kcal / 4 642,39 KJ	Energia: 863,98 Kcal / 3 611,44 KJ	Energia: 696,22 Kcal / 2 910,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,68 g 38,03 g 10,37 g	44,26 g 33,85 g 8,06 g	34,96 g 81,40 g 23,63 g	26,57 g 38,06 g 11,28 g	21,70 g 16,93 g 5,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		164,19 g 24,98 g 80,95 g	109,64 g 5,00 g 85,43 g	58,20 g 2,00 g 2,75 g	101,16 g 0,00 g 15,36 g	113,29 g 26,98 g 4,10 g
		1,3,7,9,(6),(8),(12)	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,7,9
	Uzsonna	Péksütemény	Ízes fánk	Teljeskiörlésű fonat, Túró Rudi	Kenyér , Margarin, Zöldség, Szeletelt sajt	Gyümölcs, Fahéjas csiga
		Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ	Energia: 456,68 Kcal / 1 908,92 KJ	Energia: 327,97 Kcal / 1 370,91 KJ	Energia: 778,70 Kcal / 3 254,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,35 g 0,30 g 0,00 g	4,40 g 23,60 g 0,00 g	19,01 g 16,50 g 2,90 g	12,57 g 20,43 g 7,85 g	19,07 g 29,77 g 9,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		53,08 g 23,98 g 0,00 g	37,66 g 0,00 g 0,00 g	56,72 g 3,00 g 3,19 g	23,06 g 0,00 g 1,31 g	107,48 g 36,97 g 1,86 g
		1	1,7	1,3,7,(6)	1,3,7	

A menü változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

