



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kenyér , Margarin, Paprika, Tea	Kalács, Tej	Margarin, Zsemle, Gyümölcsle, 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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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
	Ebéd	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
		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.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Uzsonna	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)
		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: 81,92 Kcal / 342,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	3,90 g 5,72 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	3,62 g 0,00 g 0,29 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	

.....
Élelmezési osztv.

A menü változtatás jogát fenntartjuk!

Vezet dietetikus

Gazdaságvezet

