



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Erdei gyümölcs tea, Kenyér , Zöldség, Párizsi	Félbarna kenyér, Margarin, Olasz felvágott, Tejeskávé	Citromos Tea , Virsli, Kenyér , Ketchup	Kalács, Kakaó	Kifli, Kockasajt, Tea
		Energia: 210,64 Kcal / 880,48 Kj	Energia: 275,11 Kcal / 1 149,96 Kj	Energia: 141,09 Kcal / 589,76 Kj	Energia: 313,98 Kcal / 1 312,44 Kj	Energia: 135,59 Kcal / 566,77 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5,64 g2,47 g0,91 g	10,92 g12,63 g5,62 g	2,40 g2,14 g0,77 g	12,12 g10,32 g5,50 g	6,74 g0,82 g0,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41,17 g19,98 g0,61 g	29,11 g9,99 g1,04 g	27,77 g21,38 g0,59 g	42,79 g20,68 g0,34 g	25,16 g0,00 g0,00 g
		1,7,(6),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7
	Ebéd	Pirosborsó leves, Carbonaras spagetti	Almaleves, Paradicsomos húsgombóc	Brokkolikrémleves, Sertés pörkölt, Piritott tarhonya, Káposzta saláta	Zöldségleves, Mexikói rizseshús, Szilva befőtt	Csirkeraguleves, Grízestészta, Lekvár, Porcukor
		Energia: 574,01 Kcal / 2 399,36 Kj	Energia: 2 530,85 Kcal / 10 578,95 Kj	Energia: 838,73 Kcal / 3 505,89 Kj	Energia: 1 828,13 Kcal / 7 641,58 Kj	Energia: 1 330,74 Kcal / 5 562,49 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		17,69 g9,70 g1,15 g	100,86 g95,17 g26,62 g	27,81 g44,92 g14,93 g	66,78 g46,52 g8,31 g	48,22 g25,30 g3,94 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103,27 g0,00 g5,35 g	313,04 g24,98 g395,19 g	79,49 g0,00 g11,22 g	282,03 g34,97 g13,54 g	225,43 g125,60 g5,88 g
		1,3,9	1,9,(6),(7),(8),(12)	1,3,7,9	1,3,9,(7)	1,3,(12)
	Uzsonna	Burgonyás pogácsa, Gyümölcs	Kakaós csiga	Pizzás csiga , Nápolyi	Csirkemell sonka, Zsemle, Margarin	Kenyér , Vajkrém natur, Répa
		Energia: 566,39 Kcal / 2 367,51 Kj	Energia: 381,57 Kcal / 1 594,96 Kj	Energia: 420,39 Kcal / 1 757,23 Kj	Energia: 235,04 Kcal / 982,47 Kj	Energia: 404,58 Kcal / 1 691,14 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15,68 g22,96 g8,08 g	13,46 g8,75 g2,66 g	9,33 g22,61 g7,78 g	7,97 g6,71 g1,42 g	3,36 g40,08 g19,33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73,24 g12,99 g1,89 g	62,37 g9,99 g0,16 g	44,97 g19,39 g0,32 g	35,40 g0,00 g1,44 g	7,12 g0,00 g0,13 g
		1,3,7	1,3,7	1,3,7,(5),(6),(12)	1,3,7,11,(6)	1,7,(6)

.....
Élelmezési osztv.

A menü változtatás jogát fenntartjuk!

Vezet dietetikus

Gazdaságvezet

