



Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek (7-14)	Tízórai	Kalács, Tejeskávé	Hot-dog, Tea	Csokis tej, Kifli	Kenyér , Tea, Vajkrém natur	Kifli, Krémtúró, Tea
		Energia: 233,83 Kcal / 977,41 Kj	Energia: 279,76 Kcal / 1 169,40 Kj	Energia: 126,24 Kcal / 527,68 Kj	Energia: 419,67 Kcal / 1 754,22 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
		9,74 g 8,05 g 4,23 g	15,62 g 20,55 g 7,66 g	4,48 g 0,59 g 0,15 g	5,95 g 40,59 g 19,33 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
	Ebéd	30,33 g 10,69 g 0,29 g	7,70 g 4,00 g 4,48 g	25,61 g 0,00 g 0,01 g	7,14 g 0,00 g 0,13 g	41,25 g 8,32 g 0,04 g
		1,3,7	(1),(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	1,7
		Kenyérkocka leves, Tört burgonya, Rántott csirkemell	Tárkonyos zöldség leves, Székelykáposzta, Tejföl	Paradicsom leves, Halrudacska, Rizs, Majonéz	Zöldségkrémleves (friss), Levesgyöngy, Darálthúsos Rakott burgonya	Bableves, Tejberizs
		Energia: 1 149,40 Kcal / 4 804,49 Kj	Energia: 660,68 Kcal / 2 761,64 Kj	Energia: 878,57 Kcal / 3 672,42 Kj	Energia: 1 099,58 Kcal / 4 596,24 Kj	Energia: 830,44 Kcal / 3 471,24 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	Uzsonna	46,56 g 26,33 g 3,12 g	23,81 g 38,80 g 10,91 g	29,86 g 44,82 g 6,34 g	32,73 g 55,84 g 16,50 g	38,20 g 23,66 g 6,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		179,25 g 0,00 g 8,85 g	53,15 g 0,00 g 6,39 g	87,84 g 11,99 g 4,81 g	113,93 g 0,00 g 9,58 g	108,66 g 19,98 g 4,49 g
		1,3,7	1,3,7,9,(12)	1,3,4,7,9,10	1,3,7,9	1,7
		Félbarna kenyér, Margarin, Párizsi	Kenyér , Trapista sajt, Dobozos üdítő	Sajtos pogácsa, Gyümölcs	Zsemle, Margarin, Zöldség	Fahéjas tekercs
		Energia: 58,31 Kcal / 243,74 Kj	Energia: 237,32 Kcal / 992,00 Kj	Energia: 559,81 Kcal / 2 340,01 Kj	Energia: 264,88 Kcal / 1 107,20 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
		2,08 g 0,87 g 0,20 g	15,72 g 14,40 g 9,00 g	14,00 g 29,46 g 10,65 g	9,77 g 2,33 g 0,29 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
		10,46 g 0,00 g 0,45 g	10,93 g 0,00 g 1,44 g	58,79 g 12,99 g 1,76 g	50,90 g 0,00 g 1,23 g	183,68 g 9,99 g 0,15 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,3,7	1,3,7,11	

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

A változás jogát fenntartjuk!

