## Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| (00483) Gyermek (7-14) | Tízórai | Kenyér , Margarin, Paprika, Tea | Kalács, Tej | Zsemle, Gyümölcslé, Májkrém | Kenyér , Tea, Tojáskrém | Gyümölcsös Tea , Kifli, Joghurt |
| | | Energia: 81,92 Kcal / 342,43 Kj | Energia: 221,17 Kcal / 924,49 Kj | Energia: 281,79 Kcal / 1 177,88 Kj | Energia: 317,00 Kcal / 1 325,06 Kj | Energia: 259,78 Kcal / 1 085,88 Kj |
| | | Fehérje: 3,90 g; Zsír: 5,72 g; T.Zsírsav: 1,33 g | Fehérje: 11,38 g; Zsír: 9,45 g; T.Zsírsav: 4,99 g | Fehérje: 6,80 g; Zsír: 1,55 g; T.Zsírsav: 0,00 g | Fehérje: 13,95 g; Zsír: 12,77 g; T.Zsírsav: 3,14 g | Fehérje: 9,89 g; Zsír: 0,50 g; T.Zsírsav: 0,16 g |
| | | Szénhidrát: 3,62 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,29 g | Szénhidrát: 22,39 g; Cukor: 0,70 g; Só: 0,34 g | Szénhidrát: 60,35 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,96 g | Szénhidrát: 36,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,21 g | Szénhidrát: 53,03 g; Cukor: 19,98 g; Só: 0,50 g |
| | | 1,(6),(7) | 1,3,7 | 1,3,7,11 | 1,3,(6),(7) | 1,7 |
| | Ebéd | Csontleves eperlevéllel, Sajtkrémes tészta | Tejfölös Burgonyaleves, Kukoricás rizs | Paradicsom leves, Natúr csirkemell , Zöldséges rizs, Befőtt diabetikus, különféle | Gulyásleves, Bolognai spagetti | Frankfurti leves, Sajtos tészta |
| | | Energia: 392,47 Kcal / 1 640,52 Kj | Energia: 942,29 Kcal / 3 938,77 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: 19,74 g; Zsír: 14,93 g; T.Zsírsav: 4,30 g | Fehérje: 21,64 g; Zsír: 44,90 g; T.Zsírsav: 7,96 g | Fehérje: 86,07 g; Zsír: 36,72 g; T.Zsírsav: 6,04 g | Fehérje: 31,82 g; Zsír: 9,30 g; T.Zsírsav: 0,81 g | Fehérje: 8,12 g; Zsír: 13,02 g; T.Zsírsav: 3,13 g |
| | | Szénhidrát: 44,38 g; Cukor: 0,00 g; Só: 7,03 g | Szénhidrát: 111,07 g; Cukor: 0,00 g; Só: 7,40 g | Szénhidrát: 591,90 g; Cukor: 11,99 g; Só: 57,16 g | Szénhidrát: 54,56 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,52 g | Szénhidrát: 10,82 g; Cukor: 0,00 g; Só: 4,65 g |
| | | 1,3,7,9 | 1,3,7,9,10,(12) | 1,3,9,15,(6),(7),(10),(11) | 1,3,9 | 1,3,7,9,(6),(10) |
| | Uzsonna | Lekváros levél | Kifli, Dzsem | Péksütemény | Kakaós kalács | Kenyér , Margarin, Tea, Paradicsom |
| | | Energia: 120,41 Kcal / 503,31 Kj | Energia: 142,53 Kcal / 595,78 Kj | Energia: 235,26 Kcal / 983,39 Kj | Energia: 1 450,00 Kcal / 6 061,00 Kj | Energia: 62,77 Kcal / 262,38 Kj |
| | | Fehérje: 1,40 g; Zsír: 0,34 g; T.Zsírsav: 0,00 g | Fehérje: 5,39 g; Zsír: 0,61 g; T.Zsírsav: 0,01 g | Fehérje: 4,35 g; Zsír: 0,30 g; T.Zsírsav: 0,00 g | Fehérje: 44,54 g; Zsír: 36,31 g; T.Zsírsav: 19,17 g | Fehérje: 2,72 g; Zsír: 5,42 g; T.Zsírsav: 1,33 g |
| | | Szénhidrát: 26,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,02 g | Szénhidrát: 28,71 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g | Szénhidrát: 53,08 g; Cukor: 23,98 g; Só: 0,00 g | Szénhidrát: 235,21 g; Cukor: 9,99 g; Só: 88,54 g | Szénhidrát: 0,70 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,28 g |
| | | | 1,7 | 1 | 1,3,7 | 1,(6),(7) |

.....
Élelmezési osztv.

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

A változás jogát fenntartjuk!