



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Citromos tea, Kenőmájás, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Vitamin saláta	Gyümölcs tea, Füstölt főtt tarja, Minimargarin 10g, Bécsi zsemle, Vitamin saláta	Tej 2dl, Párizsi felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Vitamin saláta	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Bécsi zsemle, Minimargarin 10g, Vitamin saláta	Gyümölcs tea, Kocka sajt 6 db-os, Minimargarin 10g, Sajtos kifli, Vitamin saláta
		Energia: 531,48 Kcal / 2 221,59 KJ	Energia: 521,91 Kcal / 2 181,58 KJ	Energia: 560,96 Kcal / 2 344,81 KJ	Energia: 516,44 Kcal / 2 158,72 KJ	Energia: 294,02 Kcal / 1 229,00 KJ
		Fehérje 15,64 g Zsír 16,92 g T.Zsírsvav 5,70 g	Fehérje 19,09 g Zsír 17,90 g T.Zsírsvav 5,28 g	Fehérje 17,99 g Zsír 14,91 g T.Zsírsvav 5,22 g	Fehérje 17,23 g Zsír 17,75 g T.Zsírsvav 5,42 g	Fehérje 11,18 g Zsír 16,07 g T.Zsírsvav 7,11 g
		Szénhidrát 76,63 g Cukor 1,00 g Só 2,19 g	Szénhidrát 69,88 g Cukor 4,60 g Só 2,26 g	Szénhidrát 86,15 g Cukor 0,00 g Só 1,68 g	Szénhidrát 70,71 g Cukor 4,60 g Só 3,00 g	Szénhidrát 25,91 g Cukor 1,00 g Só 1,56 g
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gyümölcs joghurt poharas kicsi, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	Tej 2,5 dl, Múzli, csokis	Tej 2,5 dl, Múzli, csokis	Natur joghurt poharas kicsi, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	Kakaó dobozos 0,2l, Kifli, magos 0,06 kg
		Energia: 394,65 Kcal / 1 649,64 KJ	Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ	Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ	Energia: 357,96 Kcal / 1 496,27 KJ	Energia: 585,13 Kcal / 2 445,84 KJ
		Fehérje 11,61 g Zsír 16,39 g T.Zsírsvav 5,33 g	Fehérje 15,70 g Zsír 11,75 g T.Zsírsvav 4,56 g	Fehérje 15,70 g Zsír 11,75 g T.Zsírsvav 4,56 g	Fehérje 12,82 g Zsír 17,80 g T.Zsírsvav 6,11 g	Fehérje 23,10 g Zsír 18,94 g T.Zsírsvav 0,54 g
		Szénhidrát 48,29 g Cukor 13,65 g Só 1,37 g	Szénhidrát 49,40 g Cukor 7,00 g Só 0,34 g	Szénhidrát 49,40 g Cukor 7,00 g Só 0,34 g	Szénhidrát 35,04 g Cukor 0,66 g Só 1,48 g	Szénhidrát 77,02 g Cukor 12,20 g Só 2,15 g





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Májgombóc leves, Vagdalt , Burgonyapüré, Csemege uborka	Tojás leves, Csikós tokány, Tarhonya köret	Gulyásleves, Lekváros derelye *mir.*, Alma	Húsleves, Főtt sertéshús, Meggymártás *mir.*, Párolt rizs	Karfiolleves (friss), Túrós tészta, Alma
		Energia: 627,33 Kcal / 2 622,24 Kj	Energia: 660,88 Kcal / 2 762,48 Kj	Energia: 1 410,78 Kcal / 5 897,06 Kj	Energia: 699,23 Kcal / 2 922,78 Kj	Energia: 878,87 Kcal / 3 673,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,49 g 14,65 g 4,65 g	39,93 g 24,51 g 6,21 g	34,38 g 42,28 g 7,63 g	32,49 g 13,42 g 3,88 g	37,25 g 33,95 g 13,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,49 g 1,11 g 4,36 g	69,33 g 0,00 g 2,28 g	218,62 g 31,57 g 6,06 g	110,39 g 5,00 g 1,56 g	106,53 g 10,39 g 2,43 g		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Alma	Alma	Alma	Alma	Alma
		Energia: 52,00 Kcal / 217,36 Kj	Energia: 52,00 Kcal / 217,36 Kj	Energia: 52,00 Kcal / 217,36 Kj	Energia: 52,00 Kcal / 217,36 Kj	Energia: 52,00 Kcal / 217,36 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,26 g 0,17 g 0,03 g	0,26 g 0,17 g 0,03 g	0,26 g 0,17 g 0,03 g	0,26 g 0,17 g 0,03 g	0,26 g 0,17 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
13,81 g 10,39 g 0,01 g	13,81 g 10,39 g 0,01 g	13,81 g 10,39 g 0,01 g	13,81 g 10,39 g 0,01 g	13,81 g 10,39 g 0,01 g		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tepsis csirkemell, Rizibizi *mir.*	Sertés sült , Kukorica saláta, majonézes, Félbarna kenyér	Milánói makaróni, Alma	Zöldborsófőzelék *mir.*, Sült debreceni kolbász, Félbarna kenyér	
		Energia: 440,01 Kcal / 1 839,24 Kj	Energia: 694,19 Kcal / 2 901,71 Kj	Energia: 739,96 Kcal / 3 093,03 Kj	Energia: 742,28 Kcal / 3 102,73 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,03 g 13,32 g 7,35 g	35,74 g 28,83 g 6,51 g	33,65 g 29,82 g 8,54 g	40,99 g 24,84 g 7,68 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
58,61 g 0,00 g 1,32 g	70,30 g 1,50 g 2,64 g	85,67 g 15,59 g 2,62 g	85,75 g 1,20 g 3,86 g	g g g		





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00484) Gyermek (15-18 év)		 			

.....
Élelmezésvezető

