



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gyümölcs tea, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom, Száraz szalámi	Gyümölcs tea, Gépsonka felvágott, Minimargarin 10g, Bécsi zsemle, Paradicsom	Citromos tea, Zalai felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle 0.06 kg, Paradicsom	Gyümölcs tea, Párizsi felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Körözött túró házi, Minimargarin 10g, Sajtos kifli, Paradicsom
		Energia: 485,46 Kcal / 2 029,22 KJ	Energia: 507,99 Kcal / 2 123,40 KJ	Energia: 366,45 Kcal / 1 531,76 KJ	Energia: 449,76 Kcal / 1 880,00 KJ	Energia: 325,71 Kcal / 1 361,47 KJ
		Fehérje 13,19 g Zsír 12,86 g T.Zsírsvav 3,51 g	Fehérje 22,34 g Zsír 14,82 g T.Zsírsvav 4,23 g	Fehérje 12,37 g Zsír 15,92 g T.Zsírsvav 4,85 g	Fehérje 11,92 g Zsír 9,49 g T.Zsírsvav 2,22 g	Fehérje 15,85 g Zsír 16,15 g T.Zsírsvav 6,53 g
		Szénhidrát 76,69 g Cukor 1,00 g Só 1,37 g	Szénhidrát 70,02 g Cukor 4,60 g Só 2,72 g	Szénhidrát 41,08 g Cukor 1,00 g Só 1,74 g	Szénhidrát 76,67 g Cukor 1,00 g Só 1,46 g	Szénhidrát 28,85 g Cukor 1,00 g Só 1,40 g
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kefír poharas 150 ml, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér, 0.5 kg	Rozsos parasztkenyér, Tej 2,5 dl	Tej 2,5 dl, Múzli, csokis	Kefír poharas 150 ml, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	Kakaó 0,5l-es, Kifli 0,05 kg lipóti
		Energia: 292,54 Kcal / 1 222,82 KJ	Energia: 345,86 Kcal / 1 445,69 KJ	Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ	Energia: 320,04 Kcal / 1 337,77 KJ	Energia: 508,63 Kcal / 2 126,07 KJ
		Fehérje 9,52 g Zsír 15,25 g T.Zsírsvav 5,45 g	Fehérje 16,20 g Zsír 12,00 g T.Zsírsvav 4,86 g	Fehérje 15,70 g Zsír 11,75 g T.Zsírsvav 4,56 g	Fehérje 10,52 g Zsír 15,85 g T.Zsírsvav 5,50 g	Fehérje 24,10 g Zsír 4,36 g T.Zsírsvav 2,07 g
		Szénhidrát 27,39 g Cukor 6,40 g Só 0,90 g	Szénhidrát 41,70 g Cukor 0,66 g Só 1,12 g	Szénhidrát 49,40 g Cukor 7,00 g Só 0,34 g	Szénhidrát 31,69 g Cukor 6,51 g Só 1,03 g	Szénhidrát 92,40 g Cukor 30,50 g Só 1,29 g





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Zöldséges daragaluska leves, Zöldbabfőzelék *mir.*, Főtt virsli, Félbarna kenyér	Burgonyaleves zöldséges, Lecsós sertés karaj, Párolt rizs	Lencsegulyás, Kalács, Vaniliasodó	Brokkolikrémleves (friss), Mexikói tokány, Párolt bulgur	Almaleves (friss), Rántott sajt, Párolt rizs, Tartármártás /majonézből/
		Energia: 626,73 Kcal / 2 619,73 Kj	Energia: 721,63 Kcal / 3 016,41 Kj	Energia: 869,36 Kcal / 3 633,92 Kj	Energia: 766,05 Kcal / 3 202,09 Kj	Energia: 1 122,34 Kcal / 4 691,38 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,57 g 27,83 g 8,40 g	33,84 g 16,51 g 3,83 g	39,43 g 26,84 g 8,39 g	35,56 g 38,37 g 13,62 g	32,15 g 56,51 g 19,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,62 g 2,10 g 1,54 g	108,22 g 0,00 g 1,75 g	116,52 g 16,48 g 1,10 g	80,94 g 0,10 g 6,63 g	127,05 g 15,60 g 2,71 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	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		
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Rántott sertéskaraj, Francia saláta *mir.*, Félbarna kenyér	Sajtos tészta, Alma	Tökfőzelék *mir.*, Vagdalt, Félbarna kenyér	Marhapörkölt, Galuska köret mir., Vegyes vágott savanyúság	
		Energia: 673,20 Kcal / 2 813,98 Kj	Energia: 735,21 Kcal / 3 073,18 Kj	Energia: 516,85 Kcal / 2 160,43 Kj	Energia: 669,54 Kcal / 2 798,68 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
		35,07 g 33,16 g 6,71 g	28,50 g 36,39 g 18,00 g	28,35 g 11,38 g 2,79 g	36,30 g 14,09 g 1,25 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,07 g 4,80 g 5,00 g	74,84 g 15,59 g 2,35 g	72,79 g 1,36 g 2,51 g	84,99 g 0,00 g 1,45 g	g g g		





### Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Vacsora</b>	(00484) Gyermek (15-18 év)					

.....  
Élelmezésvezető

