



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gyümölcs tea, Kenőmájás, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Párizsi felvágott, Minimargarin 10g, Bécsi zsemle, Paradicsom	Citromos tea, Minimargarin 10g, Gépsonka felvágott, Korpás zsemle 0.06 kg, Paradicsom	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Kocka sajt 6 db-os, Minimargarin 10g, Sajtos kifli, Paradicsom										
		Energia: 535,91 Kcal / 2 240,10 KJ	Energia: 453,86 Kcal / 1 897,13 KJ	Energia: 327,39 Kcal / 1 368,49 KJ	Energia: 543,43 Kcal / 2 271,54 KJ	Energia: 296,30 Kcal / 1 238,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,21 g	17,07 g	5,73 g	13,78 g	12,71 g	3,54 g	15,17 g	10,80 g	2,91 g	16,24 g	17,96 g	1,94 g	11,39 g	16,15 g	7,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,75 g	1,00 g	2,19 g	69,87 g	4,60 g	2,36 g	41,00 g	1,00 g	1,19 g	76,78 g	1,00 g	2,49 g	26,01 g	1,00 g	1,57 g		
Tízórai	(00484) Gyermek (15-18 év)	Kefír poharas 150 ml, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér, 0.5 kg	Gyümölcs joghurt poharas kicsi, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	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: 394,65 Kcal / 1 649,64 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	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,52 g	15,25 g	5,45 g	11,61 g	16,39 g	5,33 g	15,70 g	11,75 g	4,56 g	10,52 g	15,85 g	5,50 g	24,10 g	4,36 g	2,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,39 g	6,40 g	0,90 g	48,29 g	13,65 g	1,37 g	49,40 g	7,00 g	0,34 g	31,69 g	6,51 g	1,03 g	92,40 g	30,50 g	1,29 g		





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldborsóleves *mir.*, Sertés paprikás tejfölös, Tészta köret (klf.) 80 g, Alma	Paradicsom leves, Gombás sertéskaraj, Párolt rizs	Palóc leves, Túrótöltelikes gombóc, Alma	Vegyes gyümölcsleves mir, Töltött sertés karaj, Burgonyapüré, Csemege uborka, Sütemény	Karalábéleves (friss), Fűszeres halszelet, Zöldséges rizs *mir.*, Tartármártás /majonézből/
		Energia: 750,85 Kcal / 3 138,55 KJ	Energia: 729,70 Kcal / 3 050,15 KJ	Energia: 1 198,92 Kcal / 5 011,49 KJ	Energia: 1 071,62 Kcal / 4 479,37 KJ	Energia: 925,34 Kcal / 3 867,92 KJ
		Fehérje 40,90 g Zsír 21,07 g T.Zsír 5,29 g	Fehérje 33,96 g Zsír 22,03 g T.Zsír 4,48 g	Fehérje 37,32 g Zsír 43,99 g T.Zsír 10,13 g	Fehérje 39,38 g Zsír 42,72 g T.Zsír 8,64 g	Fehérje 33,41 g Zsír 45,36 g T.Zsír 7,91 g
		Szénhidrát 100,62 g Cukor 15,59 g Só 2,05 g	Szénhidrát 97,93 g Cukor 3,00 g Só 2,37 g	Szénhidrát 161,50 g Cukor 29,58 g Só 3,10 g	Szénhidrát 128,83 g Cukor 28,20 g Só 3,37 g	Szénhidrát 94,60 g Cukor 1,12 g Só 6,36 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 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g
		Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g	Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g	Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g	Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g	Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Natur csirkemell, Kukorica saláta, majonézes, Félbarna kenyér	Rakott burgonya	Melegszendvics, Gyümölcs tea, Alma	Brassói aprópecsenye (friss), Tészta köret (klf.) 80 g	Alma
		Energia: 582,99 Kcal / 2 436,90 KJ	Energia: 740,88 Kcal / 3 096,88 KJ	Energia: 342,87 Kcal / 1 433,20 KJ	Energia: 713,81 Kcal / 2 983,73 KJ	Energia: 52,00 Kcal / 217,36 KJ
		Fehérje 44,74 g Zsír 22,94 g T.Zsír 4,16 g	Fehérje 33,15 g Zsír 47,88 g T.Zsír 16,34 g	Fehérje 14,87 g Zsír 2,87 g T.Zsír 1,21 g	Fehérje 29,90 g Zsír 38,73 g T.Zsír 11,61 g	Fehérje 0,26 g Zsír 0,17 g T.Zsír 0,03 g
		Szénhidrát 47,69 g Cukor 0,90 g Só 2,05 g	Szénhidrát 42,70 g Cukor 0,00 g Só 2,47 g	Szénhidrát 64,86 g Cukor 17,71 g Só 1,26 g	Szénhidrát 60,56 g Cukor 0,00 g Só 1,89 g	Szénhidrát 13,81 g Cukor 10,39 g Só 0,01 g





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

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

.....
Élelmezésvezető

