



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Citromos tea, Száraz szalámi, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott, Minimargarin 10g, Zsemle 0,054 kg, lipóti, Vitamin saláta	Tej 2,5 dl, Minimargarin 10g, Bécsi felvágott, Félbarna kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea, Párizsi felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Paradicsom	Gyümölcs tea, Sajt eidami, Minimargarin 10g, Sajtos kifli, Paradicsom
		Energia: 483,31 Kcal / 2 020,24 KJ	Energia: 462,80 Kcal / 1 934,50 KJ	Energia: 599,50 Kcal / 2 505,91 KJ	Energia: 449,76 Kcal / 1 880,00 KJ	Energia: 369,74 Kcal / 1 545,51 KJ
		Fehérje 12,83 g Zsír 12,79 g T.Zsírsv 3,51 g	Fehérje 16,27 g Zsír 14,03 g T.Zsírsv 4,10 g	Fehérje 24,82 g Zsír 26,20 g T.Zsírsv 6,50 g	Fehérje 11,92 g Zsír 9,49 g T.Zsírsv 2,22 g	Fehérje 18,29 g Zsír 21,14 g T.Zsírsv 10,57 g
		Szénhidrát 76,67 g Cukor 1,00 g Só 1,38 g	Szénhidrát 66,39 g Cukor 3,12 g Só 2,02 g	Szénhidrát 64,06 g Cukor 1,20 g Só 2,88 g	Szénhidrát 76,67 g Cukor 1,00 g Só 1,47 g	Szénhidrát 26,15 g Cukor 1,00 g Só 1,85 g
Tízórai	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Natur joghurt poharas kicsi, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	Tej poharas 0,2l, Múzli, csokis	Gyümölcs joghurt poharas kicsi, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér	Kefír poharas 150 ml, Minimargarin 10g, Rozsos parasztkenyér, 0.5 kg	Tej 2,5 dl, Múzli, csokis
		Energia: 357,96 Kcal / 1 496,27 KJ	Energia: 284,10 Kcal / 1 187,54 KJ	Energia: 394,65 Kcal / 1 649,64 KJ	Energia: 292,54 Kcal / 1 222,82 KJ	Energia: 367,90 Kcal / 1 537,82 KJ
		Fehérje 12,82 g Zsír 17,80 g T.Zsírsv 6,11 g	Fehérje 12,30 g Zsír 6,35 g T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 11,61 g Zsír 16,39 g T.Zsírsv 5,33 g	Fehérje 9,52 g Zsír 15,25 g T.Zsírsv 5,45 g	Fehérje 15,70 g Zsír 11,75 g T.Zsírsv 4,56 g
		Szénhidrát 35,04 g Cukor 0,66 g Só 1,48 g	Szénhidrát 44,10 g Cukor 7,00 g Só 0,27 g	Szénhidrát 48,29 g Cukor 13,65 g Só 1,37 g	Szénhidrát 27,39 g Cukor 6,40 g Só 0,90 g	Szénhidrát 49,40 g Cukor 7,00 g Só 0,34 g





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Sertésragu leves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma	Zöldséges daragaluska leves, Zöldborsófőzelék *mir. *, Vagdalt , Félbarna kenyér	Tárkonyos sertésragu leves, Lekváros bukta, Alma	Zellerkrémleves (friss), Paprikás csirke, Párolt bulgur	Fejtettbab leves *mir. *, Pogácsa, Alma
		Energia: 723,78 Kcal / 3 025,40 KJ	Energia: 798,20 Kcal / 3 336,48 KJ	Energia: 851,06 Kcal / 3 557,43 KJ	Energia: 611,99 Kcal / 2 558,12 KJ	Energia: 885,44 Kcal / 3 701,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,60 g 25,81 g 6,55 g	47,18 g 16,73 g 3,47 g	32,32 g 14,55 g 4,23 g	40,74 g 17,78 g 4,56 g	21,59 g 34,61 g 0,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,45 g 10,39 g 2,88 g	111,63 g 1,36 g 2,90 g	149,11 g 54,73 g 1,04 g	76,01 g 0,00 g 4,76 g	118,66 g 15,59 g 0,53 g		
Uzsonna	(00484) Gyermekek (15-18 év)	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: Kcal / 0,00 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	g g 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	g g g		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Rakott karfiol	Félbarna kenyér, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Gyümölcs tea, Alma	Gépsonka felvágott, Minimargarin 10g, Korpás zsemle, Gyümölcs tea	Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós félada g 150 g	
		Energia: 554,03 Kcal / 2 315,85 KJ	Energia: 612,83 Kcal / 2 561,63 KJ	Energia: 481,99 Kcal / 2 014,72 KJ	Energia: 556,14 Kcal / 2 324,67 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
		25,69 g 20,79 g 7,20 g	15,23 g 9,51 g 1,94 g	19,48 g 11,40 g 2,87 g	21,17 g 20,24 g 5,96 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,34 g 0,00 g 0,81 g	115,37 g 17,18 g 2,02 g	72,82 g 1,00 g 1,81 g	71,05 g 3,00 g 1,83 g	g g g		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

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

.....
Élelmezésvezető

