









Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,56 g</td> <td>9,40 g</td> <td>5,84 g</td> <td>9,92 g</td> <td>21,11 g</td> <td>10,84 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,83 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,17 g</td> <td>36,40 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,55 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,56 g	9,40 g	5,84 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,83 g	9,62 g	1,17 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt</p> <p>Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>21,11 g</td> <td>10,84 g</td> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,92 g	21,11 g	10,84 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11,40 g</td> <td>9,12 g</td> <td>5,49 g</td> <td>11,40 g</td> <td>9,12 g</td> <td>5,49 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,40 g	9,12 g	5,49 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,73 g	9,56 g	1,51 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11,40 g</td> <td>9,12 g</td> <td>5,49 g</td> <td>11,40 g</td> <td>9,12 g</td> <td>5,49 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,40 g	9,12 g	5,49 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,73 g	9,56 g	1,51 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																														
10,56 g	9,40 g	5,84 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
37,83 g	9,62 g	1,17 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
9,92 g	21,11 g	10,84 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
11,40 g	9,12 g	5,49 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
37,73 g	9,56 g	1,51 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
11,40 g	9,12 g	5,49 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
37,73 g	9,56 g	1,51 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g																																																																																																
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>Sárgaborsó leves 4-6, Pirított sertésmáj * 4-6, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6</p> <p>Energia: 485,24 Kcal / 2 028,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24,34 g</td> <td>10,67 g</td> <td>2,52 g</td> <td>21,09 g</td> <td>12,47 g</td> <td>2,63 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>72,21 g</td> <td>5,23 g</td> <td>0,39 g</td> <td>56,04 g</td> <td>0,69 g</td> <td>1,03 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,34 g	10,67 g	2,52 g	21,09 g	12,47 g	2,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	72,21 g	5,23 g	0,39 g	56,04 g	0,69 g	1,03 g	<p>Burgonyaleves magyaros 4-6*, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 423,03 Kcal / 1 768,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>21,09 g</td> <td>12,47 g</td> <td>2,63 g</td> <td>26,27 g</td> <td>9,79 g</td> <td>3,20 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,04 g</td> <td>0,69 g</td> <td>1,03 g</td> <td>75,17 g</td> <td>8,17 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,09 g	12,47 g	2,63 g	26,27 g	9,79 g	3,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,04 g	0,69 g	1,03 g	75,17 g	8,17 g	0,78 g	<p>Karfiolleves mir. 4-6*, Burgonya főzelék 4-6*, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 503,15 Kcal / 2 103,17 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>26,27 g</td> <td>9,79 g</td> <td>3,20 g</td> <td>28,76 g</td> <td>16,55 g</td> <td>4,12 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75,17 g</td> <td>8,17 g</td> <td>0,78 g</td> <td>88,26 g</td> <td>9,99 g</td> <td>1,59 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,27 g	9,79 g	3,20 g	28,76 g	16,55 g	4,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,17 g	8,17 g	0,78 g	88,26 g	9,99 g	1,59 g	<p>Zöldbableves mir. 4-6, Tarhonya köret 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Vitaminsaláta* , TK kenyér *</p> <p>Energia: 603,83 Kcal / 2 524,01 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>28,76 g</td> <td>16,55 g</td> <td>4,12 g</td> <td>28,76 g</td> <td>16,55 g</td> <td>4,12 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>88,26 g</td> <td>9,99 g</td> <td>1,59 g</td> <td>88,26 g</td> <td>9,99 g</td> <td>1,59 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,76 g	16,55 g	4,12 g	28,76 g	16,55 g	4,12 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	9,99 g	1,59 g	88,26 g	9,99 g	1,59 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																														
24,34 g	10,67 g	2,52 g	21,09 g	12,47 g	2,63 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
72,21 g	5,23 g	0,39 g	56,04 g	0,69 g	1,03 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
21,09 g	12,47 g	2,63 g	26,27 g	9,79 g	3,20 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
56,04 g	0,69 g	1,03 g	75,17 g	8,17 g	0,78 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
26,27 g	9,79 g	3,20 g	28,76 g	16,55 g	4,12 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
75,17 g	8,17 g	0,78 g	88,26 g	9,99 g	1,59 g																																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																
28,76 g	16,55 g	4,12 g	28,76 g	16,55 g	4,12 g																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																
88,26 g	9,99 g	1,59 g	88,26 g	9,99 g	1,59 g																																																																																																











Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*			TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Ráma classic*, Retek hónapos			Pizzás csiga*		
		Energia: 202,34 Kcal / 845,78 KJ			Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ			Energia: 184,59 Kcal / 771,59 KJ			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,79 g	5,25 g	1,27 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	3,95 g	6,41 g	1,64 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,24 g	0,46 g	1,02 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	27,21 g	0,10 g	0,83 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika* Energia: 381,16 Kcal / 1 593,25 KJ Fehérje 12,81 g Zsír 12,90 g T.Zsír 7,96 g Szénhidrát 51,98 g Cukor 9,99 g Só 1,68 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 KJ Fehérje 11,88 g Zsír 24,82 g T.Zsír 11,91 g Szénhidrát 50,01 g Cukor 9,36 g Só 2,00 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr* Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje 11,20 g Zsír 9,76 g T.Zsír 4,18 g Szénhidrát 41,30 g Cukor 10,81 g Só 0,81 g 	TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) Energia: 266,47 Kcal / 1 113,84 KJ Fehérje 7,95 g Zsír 5,27 g T.Zsír 2,84 g Szénhidrát 42,55 g Cukor 0,54 g Só 1,87 g 
		Sárgaborsó leves 7-10, Pirított sertés máj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10 Energia: 671,26 Kcal / 2 805,87 KJ Fehérje 30,27 g Zsír 18,13 g T.Zsír 3,64 g Szénhidrát 95,63 g Cukor 2,97 g Só 0,66 g 	Burgonyaleves magyaros 7-10*, Rakott brokkoli mir. 7-10, TK kenyér *, Alma Energia: 529,34 Kcal / 2 212,64 KJ Fehérje 23,51 g Zsír 18,52 g T.Zsír 3,96 g Szénhidrát 66,18 g Cukor 1,03 g Só 1,15 g 	Karfiollevés mir. isk7-10, Burgonya főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G Energia: 578,16 Kcal / 2 416,71 KJ Fehérje 28,81 g Zsír 12,28 g T.Zsír 3,87 g Szénhidrát 85,44 g Cukor 8,25 g Só 1,01 g 	Zöldbableves mir.7-10, Tarhonya köret 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, Vitaminsaláta 7-10, TK kenyér * Energia: 703,97 Kcal / 2 942,59 KJ Fehérje 35,04 g Zsír 21,13 g T.Zsír 5,35 g Szénhidrát 97,25 g Cukor 6,19 g Só 2,07 g 
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)				



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh	TK kenyér *, Ráma classic*, Retek hónapos	Pizzás csiga*
		Energia: 219,74 Kcal / 918,51 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ	Energia: 276,83 Kcal / 1 157,15 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav
		7,79 g 7,07 g 1,68 g	10,33 g 5,51 g 3,34 g	5,92 g 9,61 g 2,46 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,45 g 0,51 g 1,18 g	55,07 g 22,25 g 0,77 g	40,81 g 0,15 g 1,24 g	20,35 g 4,05 g 0,53 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 415,96 Kcal / 1 738,71 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,91 g</td> <td>13,04 g</td> <td>8,02 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>59,08 g</td> <td>10,02 g</td> <td>1,88 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,91 g	13,04 g	8,02 g		59,08 g	10,02 g	1,88 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt</p> <p>Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,87 g</td> <td>31,12 g</td> <td>14,82 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>56,82 g</td> <td>9,38 g</td> <td>2,38 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,87 g	31,12 g	14,82 g		56,82 g	9,38 g	2,38 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,20 g	9,76 g	4,18 g		41,30 g	10,81 g	0,81 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 412,42 Kcal / 1 723,92 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15,03 g</td> <td>10,98 g</td> <td>6,50 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>58,71 g</td> <td>9,76 g</td> <td>2,33 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	15,03 g	10,98 g	6,50 g		58,71 g	9,76 g	2,33 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																
13,91 g	13,04 g	8,02 g																																																			
59,08 g	10,02 g	1,88 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
12,87 g	31,12 g	14,82 g																																																			
56,82 g	9,38 g	2,38 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																			
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
15,03 g	10,98 g	6,50 g																																																			
58,71 g	9,76 g	2,33 g																																																			
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	<p>Sárgaborsó leves 11-14, Pirított sertésmáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14</p> <p>Energia: 788,72 Kcal / 3 296,85 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,01 g</td> <td>21,73 g</td> <td>4,31 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>111,92 g</td> <td>3,62 g</td> <td>0,75 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	35,01 g	21,73 g	4,31 g		111,92 g	3,62 g	0,75 g		<p>Burgonyaleves magyaros 11-14*, Rakott brokkoli mir. 11-14, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 619,75 Kcal / 2 590,56 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,49 g</td> <td>23,65 g</td> <td>5,17 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>73,22 g</td> <td>1,30 g</td> <td>1,24 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,49 g	23,65 g	5,17 g		73,22 g	1,30 g	1,24 g		<p>Karfiolleves mir. isk11- 14, Burgonya főzelék 11- 14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 648,27 Kcal / 2 709,77 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,53 g</td> <td>15,63 g</td> <td>4,46 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>91,51 g</td> <td>8,33 g</td> <td>1,15 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,53 g	15,63 g	4,46 g		91,51 g	8,33 g	1,15 g		<p>Zöldbableves mir. 11-14, Tarhonya köret 11-14, Sertés pörkölt isk 11-14, Vitaminsaláta 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 813,76 Kcal / 3 401,52 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39,54 g</td> <td>25,67 g</td> <td>6,20 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>110,62 g</td> <td>8,28 g</td> <td>2,20 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	39,54 g	25,67 g	6,20 g		110,62 g	8,28 g	2,20 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																
35,01 g	21,73 g	4,31 g																																																			
111,92 g	3,62 g	0,75 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
27,49 g	23,65 g	5,17 g																																																			
73,22 g	1,30 g	1,24 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
32,53 g	15,63 g	4,46 g																																																			
91,51 g	8,33 g	1,15 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																		
39,54 g	25,67 g	6,20 g																																																			
110,62 g	8,28 g	2,20 g																																																			

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh	TK kenyér *, Ráma classic*, Retek hónapos	Pizzás csiga*
		Energia: 237,14 Kcal / 991,25 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ	Energia: 336,26 Kcal / 1 405,57 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav
		8,79 g 8,89 g 2,09 g	10,33 g 5,51 g 3,34 g	6,92 g 12,72 g 3,22 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,66 g 0,56 g 1,35 g	55,07 g 22,25 g 0,77 g	47,62 g 0,18 g 1,46 g	20,35 g 4,05 g 0,53 g		

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

















Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csüförtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Sárgaborsó leves *15-18, Píritott sertésmáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18	Burgonyaleves magyaros*15-18, Rakott brokkoli mir. *15-18, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. *15-18, Burgonya főzelék *15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Zöldbableves mir.*15- 18, Tarhonya köret *15- 18, Sertés pörkölt *15-18, Vitaminsaláta* 15-18
		Energia: 899,82 Kcal / 3 761,25 KJ	Energia: 706,11 Kcal / 2 951,54 KJ	Energia: 752,57 Kcal / 3 145,74 KJ	Energia: 818,16 Kcal / 3 419,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,12 g 24,94 g 5,08 g	33,43 g 26,58 g 5,82 g	40,71 g 17,25 g 4,80 g	39,93 g 30,14 g 6,76 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
125,19 g 4,62 g 1,16 g	82,54 g 1,37 g 1,28 g	105,32 g 8,44 g 1,23 g	102,07 g 10,28 g 1,67 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Sárgaborsó leves *, Pirított sertésmáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *			Burgonyaleves magyaros*, Rakott brokkoli mir. *, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. *, Burgonya főzelék *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Zöldbableves mir.*, Tarhonya köret *, Sertés pörkölt *, Vitaminsaláta*		
		Energia: 891,79 Kcal / 3 727,68 KJ			Energia: 706,11 Kcal / 2 951,54 KJ			Energia: 752,57 Kcal / 3 145,74 KJ			Energia: 821,93 Kcal / 3 435,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,12 g	24,94 g	5,08 g	33,43 g	26,58 g	5,82 g	40,71 g	17,25 g	4,80 g	40,98 g	30,08 g	6,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123,19 g	2,62 g	1,16 g	82,54 g	1,37 g	1,28 g	105,32 g	8,44 g	1,23 g	102,09 g	10,28 g	1,68 g		
									        				

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető