



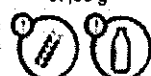







Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hetfo	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 4-6 *, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*																																																										
		<p>Energia: 137,17 Kcal / 573,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,05 g</td> <td>2,03 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,87 g</td> <td>0,10 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,05 g	2,03 g	1,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,87 g	0,10 g	0,92 g	<p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>Energia: 311,09 Kcal / 1 300,36 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,82 g</td> <td>12,76 g</td> <td>5,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,72 g</td> <td>9,33 g</td> <td>1,24 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,82 g	12,76 g	5,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,72 g	9,33 g	1,24 g	<p>Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,74 g</td> <td>16,81 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,18 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,74 g	16,81 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,18 g	12,00 g	0,78 g	<p>Energia: 303,02 Kcal / 1 266,62 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,25 g</td> <td>12,07 g</td> <td>5,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,60 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,09 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,25 g	12,07 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,60 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
5,05 g	2,03 g	1,06 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
28,87 g	0,10 g	0,92 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,82 g	12,76 g	5,62 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
37,72 g	9,33 g	1,24 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,74 g	16,81 g	7,23 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
35,18 g	12,00 g	0,78 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,25 g	12,07 g	5,25 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
37,60 g	9,30 g	1,09 g																																																														
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tojasleves 4-6, Mexikói csirkeragu 4-6*, Kuszkus 4-6*, Alma	Babgulyás 4-6, Tejbedara szorattal 4-6, TK kenyér *	Halászlé*4-6, Túrós tészta 4-6, TK kenyér *	Húsleves 4-6, Paradicsom mártás 4-6, Főtt burgonya 4-6	Lebbencsleves 4-6, Tökfőzelék mir. 4-6*, Fasírt (sütőben sütte)4-6*																																																										
		<p>Energia: 466,58 Kcal / 1 950,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26,39 g</td> <td>15,51 g</td> <td>2,51 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,39 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,39 g	15,51 g	2,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,39 g	0,00 g	0,39 g	<p>Energia: 431,96 Kcal / 1 805,59 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>24,95 g</td> <td>8,98 g</td> <td>1,64 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,89 g</td> <td>13,70 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24,95 g	8,98 g	1,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,89 g	13,70 g	0,87 g	<p>Energia: 395,21 Kcal / 1 651,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>28,01 g</td> <td>9,92 g</td> <td>3,69 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>46,85 g</td> <td>11,23 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,01 g	9,92 g	3,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	46,85 g	11,23 g	0,60 g	<p>Energia: 454,26 Kcal / 1 898,81 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,19 g</td> <td>9,11 g</td> <td>2,27 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>70,09 g</td> <td>10,51 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,19 g	9,11 g	2,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	70,09 g	10,51 g	0,47 g	<p>Energia: 364,68 Kcal / 1 524,36 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,15 g</td> <td>14,10 g</td> <td>4,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,82 g</td> <td>0,87 g</td> <td>0,44 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,15 g	14,10 g	4,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,82 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
26,39 g	15,51 g	2,51 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
53,39 g	0,00 g	0,39 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
24,95 g	8,98 g	1,64 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
61,89 g	13,70 g	0,87 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
28,01 g	9,92 g	3,69 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
46,85 g	11,23 g	0,60 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
23,19 g	9,11 g	2,27 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
70,09 g	10,51 g	0,47 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
18,15 g	14,10 g	4,00 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
39,82 g	0,87 g	0,44 g																																																														



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)			Pizzás csiga*, Alma			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr, Sárgarépa			TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 224,25 Kcal / 937,37 Kj			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj			Energia: 242,16 Kcal / 1 012,23 Kj			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,28 g	5,41 g	3,04 g	5,09 g	7,64 g	1,55 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	7,44 g	6,27 g	3,65 g	7,96 g	7,01 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,87 g	20,55 g	0,74 g	33,34 g	1,11 g	0,72 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g	38,20 g	3,25 g	0,83 g	44,57 g	12,65 g	0,56 g		

Greskó Istvánné

.....
 élelmezésvezető



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 7-10, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*																																																												
		Energia: 202,82 Kcal / 847,79 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 KJ	Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 KJ	Energia: 395,27 Kcal / 1 652,23 KJ																																																												
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Tojásleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Kuszkus7-10, Alma	Babgulyás 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10, TK kenyér *	Halászlé*7-10, Túrós tészta 7-10, TK kenyér *	Húsleves 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya7-10, Alma	Lebbencsleves isk 7-10, Tökfőzelék mir. 7-10, Fasírt (sütőben sütv)e)7-10*, TK kenyér *																																																												
		Energia: 634,89 Kcal / 2 653,84 KJ	Energia: 582,59 Kcal / 2 435,23 KJ	Energia: 576,28 Kcal / 2 408,85 KJ	Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 KJ	Energia: 573,02 Kcal / 2 395,22 KJ																																																												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,39 g</td> <td>3,00 g</td> <td>1,59 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>42,87 g</td> <td>0,16 g</td> <td>1,38 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	7,39 g	3,00 g	1,59 g		42,87 g	0,16 g	1,38 g		<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>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,20 g	9,76 g	4,18 g		41,30 g	10,81 g	0,81 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,23 g</td> <td>15,13 g</td> <td>6,27 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,10 g</td> <td>9,41 g</td> <td>1,73 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,23 g	15,13 g	6,27 g		51,10 g	9,41 g	1,73 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,10 g</td> <td>22,41 g</td> <td>9,05 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>48,17 g</td> <td>13,40 g</td> <td>1,04 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,10 g	22,41 g	9,05 g		48,17 g	13,40 g	1,04 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,23 g</td> <td>15,28 g</td> <td>6,07 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,21 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,51 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,23 g	15,28 g	6,07 g		51,21 g	9,36 g	1,51 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
7,39 g	3,00 g	1,59 g																																																																
42,87 g	0,16 g	1,38 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																																																															
13,23 g	15,13 g	6,27 g																																																																
51,10 g	9,41 g	1,73 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
13,10 g	22,41 g	9,05 g																																																																
48,17 g	13,40 g	1,04 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
12,23 g	15,28 g	6,07 g																																																																
51,21 g	9,36 g	1,51 g																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,56 g</td> <td>22,38 g</td> <td>3,31 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>73,21 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,49 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,56 g	22,38 g	3,31 g		73,21 g	0,00 g	0,49 g		<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>12,15 g</td> <td>1,86 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>84,48 g</td> <td>20,33 g</td> <td>1,32 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,53 g	12,15 g	1,86 g		84,48 g	20,33 g	1,32 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39,91 g</td> <td>14,09 g</td> <td>5,46 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70,61 g</td> <td>15,49 g</td> <td>1,22 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	39,91 g	14,09 g	5,46 g		70,61 g	15,49 g	1,22 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,59 g</td> <td>12,52 g</td> <td>2,84 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>91,20 g</td> <td>15,02 g</td> <td>0,64 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,59 g	12,52 g	2,84 g		91,20 g	15,02 g	0,64 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,22 g</td> <td>19,29 g</td> <td>5,40 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>71,14 g</td> <td>1,16 g</td> <td>1,24 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	26,22 g	19,29 g	5,40 g		71,14 g	1,16 g	1,24 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
32,56 g	22,38 g	3,31 g																																																																
73,21 g	0,00 g	0,49 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
32,53 g	12,15 g	1,86 g																																																																
84,48 g	20,33 g	1,32 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
39,91 g	14,09 g	5,46 g																																																																
70,61 g	15,49 g	1,22 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
27,59 g	12,52 g	2,84 g																																																																
91,20 g	15,02 g	0,64 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																															
26,22 g	19,29 g	5,40 g																																																																
71,14 g	1,16 g	1,24 g																																																																





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)	Pizzás csiga*, Alma	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr, Sárgarépa	TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pótyyös rudi 30
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 250,84 Kcal / 1 048,51 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 242,16 Kcal / 1 012,23 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	5,09 g 10,64 g 2,10 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	7,44 g 6,27 g 3,65 g	7,96 g 7,01 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,87 g 20,55 g 0,74 g	33,35 g 1,48 g 0,73 g	27,35 g 4,05 g 0,54 g	38,20 g 3,25 g 0,83 g	44,57 g 12,65 g 0,56 g		

Greskó Istvánné

.....
 élelmezésvezető





Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 11-14, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*
		Energia: 235,64 Kcal / 984,98 Kj Fehérje 8,76 g Zsír 3,87 g T.Zsírsv 2,06 g Szénhidrát 50,07 g	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj Fehérje 11,20 g Zsír 9,76 g T.Zsírsv 4,18 g Szénhidrát 41,30 g	Energia: 428,54 Kcal / 1 791,30 Kj Fehérje 14,21 g Zsír 15,23 g T.Zsírsv 6,33 g Szénhidrát 57,89 g	Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 Kj Fehérje 14,29 g Zsír 26,96 g T.Zsírsv 10,43 g Szénhidrát 54,68 g	Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 Kj Fehérje 13,23 g Zsír 18,38 g T.Zsírsv 6,83 g Szénhidrát 58,02 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Tojásleves 11-14, Mexikói csirkeragu isk 11-14, Kuszkus11-14, Alma	Babgulyás 11-14, Tejbedara szóráttal isk11-14, TK kenyér *	Halászlé*11-14, Túrós tészta 11-14, TK kenyér *	Húsleves isk11-14, Paradicsom mártás11-14, Főtt burgonya 11-14, Alma	Lebbencsleves isk 11-14, Tökfőzelék mir. 11-14, Fasírt (sütőben sütve)11-14*, TK kenyér *
		Energia: 724,46 Kcal / 3 028,24 Kj Fehérje 36,59 g Zsír 26,28 g T.Zsírsv 3,76 g Szénhidrát 82,49 g	Energia: 634,97 Kcal / 2 654,17 Kj Fehérje 36,49 g Zsír 14,17 g T.Zsírsv 2,32 g Szénhidrát 89,07 g	Energia: 694,20 Kcal / 2 901,76 Kj Fehérje 46,77 g Zsír 16,78 g T.Zsírsv 6,36 g Szénhidrát 86,75 g	Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 Kj Fehérje 30,53 g Zsír 14,33 g T.Zsírsv 3,23 g Szénhidrát 98,61 g	Energia: 649,35 Kcal / 2 714,28 Kj Fehérje 30,15 g Zsír 21,80 g T.Zsírsv 6,13 g Szénhidrát 80,35 g



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)	Pizzás csiga*, Alma	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr, Sárgarépa	TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 277,43 Kcal / 1 159,66 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 242,16 Kcal / 1 012,23 KJ	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	5,09 g 13,64 g 2,65 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	7,44 g 6,27 g 3,65 g	7,96 g 7,01 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,87 g 20,55 g 0,74 g	33,36 g 1,86 g 0,74 g	27,35 g 4,05 g 0,54 g	38,20 g 3,25 g 0,83 g	44,57 g 12,65 g 0,56 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



