

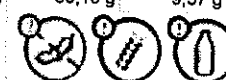
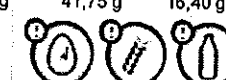
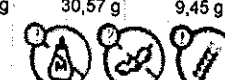


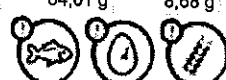
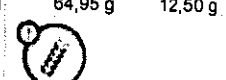
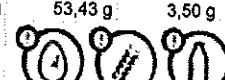


Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*</p> <p>Energia: 259,76 Kcal / 1 085,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,05 g</td> <td>10,95 g</td> <td>6,60 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,06 g</td> <td>9,68 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,05 g	10,95 g	6,60 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,06 g	9,68 g	0,83 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin</p> <p>Energia: 368,53 Kcal / 1 540,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,75 g</td> <td>20,31 g</td> <td>8,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,20 g</td> <td>12,00 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,75 g	20,31 g	8,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,20 g	12,00 g	0,83 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T. Finonimo Toast Sonkás szele</p> <p>Energia: 279,46 Kcal / 1 168,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,91 g</td> <td>12,41 g</td> <td>5,32 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,13 g</td> <td>9,37 g</td> <td>1,29 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,91 g	12,41 g	5,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,13 g	9,37 g	1,29 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós, kicsi 45gr</p> <p>Energia: 290,16 Kcal / 1 212,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,95 g</td> <td>9,20 g</td> <td>4,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,75 g</td> <td>16,40 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,95 g	9,20 g	4,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,75 g	16,40 g	0,71 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Kenőmájas*, Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 257,48 Kcal / 1 076,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,10 g</td> <td>9,11 g</td> <td>5,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>30,57 g</td> <td>9,45 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,10 g	9,11 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	30,57 g	9,45 g	1,10 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,05 g	10,95 g	6,60 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,06 g	9,68 g	0,83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,75 g	20,31 g	8,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
35,20 g	12,00 g	0,83 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,91 g	12,41 g	5,32 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,13 g	9,37 g	1,29 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,95 g	9,20 g	4,95 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41,75 g	16,40 g	0,71 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,10 g	9,11 g	5,25 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
30,57 g	9,45 g	1,10 g																																																																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>Zöldségleves mir. 4-6, Zöldborsófőzelék mir. ovi, Pulyka aprópecsenye 4- 6*, Teljes kiőrlésű kenyér *</p> <p>Energia: 428,13 Kcal / 1 789,58 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,77 g</td> <td>12,90 g</td> <td>2,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52,87 g</td> <td>2,51 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,77 g	12,90 g	2,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,87 g	2,51 g	0,78 g	<p>Karfiolleves mir. 4-6*, Csicseriborsós kuskusz*4-6, Borsos sertés tokány*4-6, Alma</p> <p>Energia: 428,78 Kcal / 1 792,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>24,60 g</td> <td>17,77 g</td> <td>3,21 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>56,05 g</td> <td>0,21 g</td> <td>0,46 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24,60 g	17,77 g	3,21 g	Szénhidrát	Cukor	Só	56,05 g	0,21 g	0,46 g	<p>Tarhonyaleves 4-6 *, Rakott hal (brokkolis)*4-6, Párolt rizs 4-6*, Alma</p> <p>Energia: 430,56 Kcal / 1 799,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22,40 g</td> <td>9,17 g</td> <td>2,55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>64,01 g</td> <td>8,68 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,40 g	9,17 g	2,55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,01 g	8,68 g	0,49 g	<p>Paradicsom leves 4-6, Pirított sertésmáj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6</p> <p>Energia: 463,66 Kcal / 1 938,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,12 g</td> <td>13,32 g</td> <td>2,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>64,95 g</td> <td>12,50 g</td> <td>0,48 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,12 g	13,32 g	2,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,95 g	12,50 g	0,48 g	<p>Tojásleves 4-6, Sajtós bolognai (spagetti) 4-6, Alma</p> <p>Energia: 473,58 Kcal / 1 979,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>27,88 g</td> <td>17,81 g</td> <td>3,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>53,43 g</td> <td>3,50 g</td> <td>0,64 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,88 g	17,81 g	3,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,43 g	3,50 g	0,64 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
29,77 g	12,90 g	2,03 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
52,87 g	2,51 g	0,78 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
24,60 g	17,77 g	3,21 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
56,05 g	0,21 g	0,46 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
22,40 g	9,17 g	2,55 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
64,01 g	8,68 g	0,49 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
20,12 g	13,32 g	2,72 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
64,95 g	12,50 g	0,48 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
27,88 g	17,81 g	3,78 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
53,43 g	3,50 g	0,64 g																																																																



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott			Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*			Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*			Teljes kiőrlésű kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 230,51 Kcal / 963,53 KJ			Energia: 128,93 Kcal / 538,93 KJ			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ			Energia: 138,07 Kcal / 577,13 KJ			Energia: 239,13 Kcal / 999,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,51 g	13,96 g	3,73 g	3,88 g	3,44 g	0,01 g	3,99 g	10,99 g	2,85 g	5,76 g	2,23 g	1,17 g	8,24 g	5,12 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,62 g	0,10 g	0,99 g	20,88 g	0,00 g	0,52 g	20,96 g	0,00 g	0,55 g	23,85 g	0,61 g	0,55 g	39,30 g	2,22 g	0,72 g		















Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*</p> <p>Energia: 308,76 Kcal / 1 290,62 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,85 g</td> <td>11,15 g</td> <td>6,60 g</td> <td>40,06 g</td> <td>9,68 g</td> <td>1,03 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	11,85 g	11,15 g	6,60 g	40,06 g	9,68 g	1,03 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós</p> <p>Energia: 353,85 Kcal / 1 479,09 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,07 g</td> <td>11,91 g</td> <td>6,20 g</td> <td>48,11 g</td> <td>13,40 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	13,07 g	11,91 g	6,20 g	48,11 g	13,40 g	0,89 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T. Finonimo Toast Sonkás szele</p> <p>Energia: 337,27 Kcal / 1 409,79 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,83 g</td> <td>12,89 g</td> <td>5,43 g</td> <td>40,56 g</td> <td>9,42 g</td> <td>1,77 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	14,83 g	12,89 g	5,43 g	40,56 g	9,42 g	1,77 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós, kicsi 45gr</p> <p>Energia: 290,16 Kcal / 1 212,87 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,95 g</td> <td>9,20 g</td> <td>4,95 g</td> <td>41,75 g</td> <td>16,40 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	10,95 g	9,20 g	4,95 g	41,75 g	16,40 g	0,71 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Kenőmájas*, Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 328,48 Kcal / 1 373,05 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,50 g</td> <td>10,85 g</td> <td>6,08 g</td> <td>41,00 g</td> <td>9,58 g</td> <td>1,52 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	13,50 g	10,85 g	6,08 g	41,00 g	9,58 g	1,52 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																											
11,85 g	11,15 g	6,60 g	40,06 g	9,68 g	1,03 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
13,07 g	11,91 g	6,20 g	48,11 g	13,40 g	0,89 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
14,83 g	12,89 g	5,43 g	40,56 g	9,42 g	1,77 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
10,95 g	9,20 g	4,95 g	41,75 g	16,40 g	0,71 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
13,50 g	10,85 g	6,08 g	41,00 g	9,58 g	1,52 g																																																													
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	<p>Zöldségleves mir. 7-10, Zöldborsófőzelék *mir.*7- 10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér *</p> <p>Energia: 495,97 Kcal / 2 073,15 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,89 g</td> <td>14,60 g</td> <td>2,50 g</td> <td>62,66 g</td> <td>2,79 g</td> <td>1,23 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	33,89 g	14,60 g	2,50 g	62,66 g	2,79 g	1,23 g	<p>Karfiolleves mir. isk7-10, Csicseriborsós kuszkus*7-10, Borsos sertés tokány*7-10, Alma</p> <p>Energia: 519,35 Kcal / 2 170,88 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,57 g</td> <td>23,59 g</td> <td>4,08 g</td> <td>67,92 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,13 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	29,57 g	23,59 g	4,08 g	67,92 g	0,18 g	1,13 g	<p>Tarhonyaleves 7-10, Rakott hal (brokkolis)*7- 10, Párolt rizs isk 7-10, Alma</p> <p>Energia: 559,28 Kcal / 2 337,79 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>28,72 g</td> <td>10,33 g</td> <td>3,05 g</td> <td>87,06 g</td> <td>10,99 g</td> <td>0,90 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	28,72 g	10,33 g	3,05 g	87,06 g	10,99 g	0,90 g	<p>Paradicsom leves 7-10, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposzta saláta 7-10</p> <p>Energia: 529,63 Kcal / 2 213,85 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,43 g</td> <td>14,92 g</td> <td>3,10 g</td> <td>74,49 g</td> <td>14,86 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	23,43 g	14,92 g	3,10 g	74,49 g	14,86 g	1,00 g	<p>Tojásleves 7-10, Sajtós bolognai (spagetti)7-10, Alma</p> <p>Energia: 526,04 Kcal / 2 198,85 KJ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,05 g</td> <td>17,98 g</td> <td>3,03 g</td> <td>65,28 g</td> <td>4,25 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </tbody> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	29,05 g	17,98 g	3,03 g	65,28 g	4,25 g	0,81 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																											
33,89 g	14,60 g	2,50 g	62,66 g	2,79 g	1,23 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
29,57 g	23,59 g	4,08 g	67,92 g	0,18 g	1,13 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
28,72 g	10,33 g	3,05 g	87,06 g	10,99 g	0,90 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
23,43 g	14,92 g	3,10 g	74,49 g	14,86 g	1,00 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																													
29,05 g	17,98 g	3,03 g	65,28 g	4,25 g	0,81 g																																																													

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.











		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott			Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*			Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*			Teljes kiőrlésű kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Mackósajt 33 gr			
		Energia: 298,11 Kcal / 1 246,10 KJ			Energia: 180,12 Kcal / 752,90 KJ			Energia: 248,18 Kcal / 1 037,39 KJ			Energia: 187,07 Kcal / 781,95 KJ			Energia: 239,13 Kcal / 999,56 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8,25 g	15,69 g	4,17 g	5,78 g	3,66 g	0,01 g	5,79 g	11,19 g	2,85 g	7,56 g	2,43 g	1,17 g	8,24 g	5,12 g	3,00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30,90 g	0,15 g	1,41 g	31,28 g	0,00 g	0,72 g	30,96 g	0,00 g	0,75 g	33,85 g	0,61 g	0,75 g	39,30 g	2,22 g	0,72 g			
																	

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*</p> <p>Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,90 g</td> <td>12,90 g</td> <td>7,60 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>45,34 g</td> <td>9,84 g</td> <td>1,18 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,90 g	12,90 g	7,60 g		Szénhidrát	Cukor			45,34 g	9,84 g	1,18 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin</p> <p>Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14,29 g</td> <td>26,96 g</td> <td>10,43 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>54,68 g</td> <td>14,10 g</td> <td>1,19 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	14,29 g	26,96 g	10,43 g		Szénhidrát	Cukor			54,68 g	14,10 g	1,19 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T. Finonimo Toast Sonkás szele</p> <p>Energia: 387,88 Kcal / 1 621,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>16,88 g</td> <td>15,22 g</td> <td>6,04 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>46,02 g</td> <td>9,50 g</td> <td>2,18 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	16,88 g	15,22 g	6,04 g		Szénhidrát	Cukor			46,02 g	9,50 g	2,18 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós, kicsi 45gr</p> <p>Energia: 290,16 Kcal / 1 212,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>10,95 g</td> <td>9,20 g</td> <td>4,95 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>41,75 g</td> <td>16,40 g</td> <td>0,71 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	10,95 g	9,20 g	4,95 g		Szénhidrát	Cukor			41,75 g	16,40 g	0,71 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Kenőmájas*, Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 354,16 Kcal / 1 480,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>14,50 g</td> <td>10,96 g</td> <td>6,08 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>46,17 g</td> <td>9,58 g</td> <td>1,63 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	14,50 g	10,96 g	6,08 g		Szénhidrát	Cukor			46,17 g	9,58 g	1,63 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
12,90 g	12,90 g	7,60 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
45,34 g	9,84 g	1,18 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
14,29 g	26,96 g	10,43 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
54,68 g	14,10 g	1,19 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
16,88 g	15,22 g	6,04 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
46,02 g	9,50 g	2,18 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
10,95 g	9,20 g	4,95 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
41,75 g	16,40 g	0,71 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
14,50 g	10,96 g	6,08 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
46,17 g	9,58 g	1,63 g																																																																																				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>Zöldségleves mir. 11-14, Zöldborsófőzelék mir. isk11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, Teljes kiőrlésű kenyér *</p> <p>Energia: 589,52 Kcal / 2 464,19 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,37 g</td> <td>16,61 g</td> <td>2,60 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>75,78 g</td> <td>4,89 g</td> <td>1,33 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	40,37 g	16,61 g	2,60 g		Szénhidrát	Cukor			75,78 g	4,89 g	1,33 g		<p>Karfiolleves mir. isk11-14, Csicsriborsós kuskusz*11-14, Borsos sertés tokány*11-14, Alma</p> <p>Energia: 569,90 Kcal / 2 382,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,78 g</td> <td>25,78 g</td> <td>4,53 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>77,87 g</td> <td>0,18 g</td> <td>0,79 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	34,78 g	25,78 g	4,53 g		Szénhidrát	Cukor			77,87 g	0,18 g	0,79 g		<p>Tarhonyaleves 11-14, Rakott hal (brokkolis)*11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma</p> <p>Energia: 649,30 Kcal / 2 714,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,61 g</td> <td>13,75 g</td> <td>3,70 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>97,78 g</td> <td>12,69 g</td> <td>0,93 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,61 g	13,75 g	3,70 g		Szénhidrát	Cukor			97,78 g	12,69 g	0,93 g		<p>Paradicsom leves 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposzta saláta 11-14</p> <p>Energia: 607,01 Kcal / 2 537,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,64 g</td> <td>18,36 g</td> <td>3,69 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>82,75 g</td> <td>15,89 g</td> <td>1,13 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	26,64 g	18,36 g	3,69 g		Szénhidrát	Cukor			82,75 g	15,89 g	1,13 g		<p>Tojásleves 11-14, Sajtós bologni (spagetti)11-14, Alma</p> <p>Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,44 g</td> <td>22,62 g</td> <td>4,74 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>75,52 g</td> <td>4,91 g</td> <td>1,14 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	35,44 g	22,62 g	4,74 g		Szénhidrát	Cukor			75,52 g	4,91 g	1,14 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
40,37 g	16,61 g	2,60 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
75,78 g	4,89 g	1,33 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
34,78 g	25,78 g	4,53 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
77,87 g	0,18 g	0,79 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
32,61 g	13,75 g	3,70 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
97,78 g	12,69 g	0,93 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
26,64 g	18,36 g	3,69 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
82,75 g	15,89 g	1,13 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
35,44 g	22,62 g	4,74 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor																																																																																					
75,52 g	4,91 g	1,14 g																																																																																				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

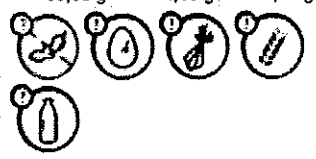
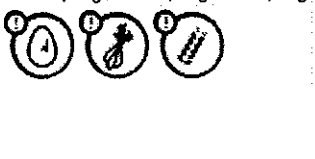
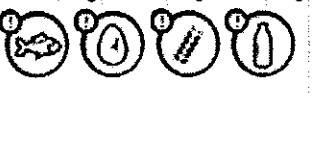

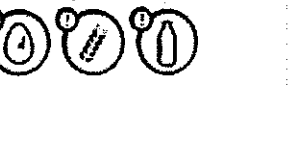
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott	Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*	Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*	Teljes kiőrlésű kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma	Teljes kiőrlésű zsemle, kifli 5, Mackósajt 33 gr
		Energia: 354,39 Kcal / 1 481,35 KJ	Energia: 213,48 Kcal / 892,35 KJ	Energia: 304,47 Kcal / 1 272,68 KJ	Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ	Energia: 239,13 Kcal / 999,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		9,16 g 19,29 g 5,12 g	6,70 g 4,76 g 0,01 g	6,70 g 14,79 g 3,80 g	9,06 g 3,13 g 1,56 g	8,24 g 5,12 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,92 g 0,15 g 1,56 g	36,30 g 0,00 g 0,86 g	35,98 g 0,00 g 0,90 g	39,31 g 0,82 g 0,91 g	39,30 g 2,22 g 0,72 g		

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldségleves mir. *15-18, Zöldborsófőzelék mir. *15-18, Pulyka aprópecsenye *15-18, Teljes kiőrlésű kenyér *	Karfiolleves mir. *15-18, Csicseriborsós kuskusz*15-18, Borsos sertés tokány*15-18, Alma	Tarhonyaleves *15-18, Rakott hal (brokkolis)*15-18, Párolt rizs *15-18, Alma	Paradicsom leves *15-18, Pirított sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18	Tojásleves *15-18, Sajtos bolognai (spagetti) 15-, Alma
		Energia: 672,47 Kcal / 2 810,92 KJ	Energia: 672,61 Kcal / 2 811,51 KJ	Energia: 733,74 Kcal / 3 067,03 KJ	Energia: 716,89 Kcal / 2 996,60 KJ	Energia: 776,04 Kcal / 3 243,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,81 g 22,39 g 3,27 g	42,52 g 30,65 g 5,50 g	37,01 g 16,26 g 4,15 g	32,48 g 22,51 g 4,56 g	44,64 g 32,30 g 6,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,90 g 4,10 g 1,55 g	92,11 g 0,23 g 1,29 g	108,81 g 14,63 g 1,02 g	95,17 g 20,99 g 1,29 g	81,30 g 4,45 g 1,42 g		
						

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Zöldségleves mir. *, Zöldborsófőzelék mir. *, Pulyka aprópecsenye *, Teljes kiőrlésű kenyér *	Karfiolleves mir. *, Csicseriborsós kuskusz*, Borsos sertés tokány*, Alma	Tarhonyaleves *, Rakott hal (brokkolis)*, Párolt rizs , Alma	Paradicsom leves *, Pirított sertésmáj *, Főtt burgonya *, Káposzta saláta *	Tojásleves *, Sajtos bolognai (spagetti) , Alma
		Energia: 672,47 Kcal / 2 810,92 KJ	Energia: 656,69 Kcal / 2 744,96 KJ	Energia: 732,09 Kcal / 3 060,14 KJ	Energia: 716,89 Kcal / 2 996,60 KJ	Energia: 778,13 Kcal / 3 252,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,81 g 22,39 g 3,27 g	40,42 g 29,84 g 5,21 g	36,95 g 16,25 g 4,15 g	32,48 g 22,51 g 4,56 g	44,83 g 32,34 g 6,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,90 g 4,10 g 1,36 g	92,07 g 0,23 g 0,87 g	108,50 g 14,36 g 0,98 g	95,17 g 20,99 g 1,39 g	81,70 g 4,45 g 1,42 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető