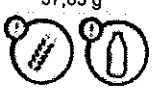
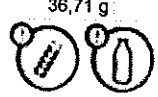
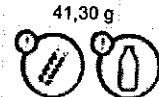
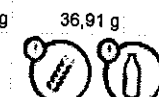
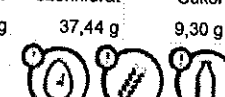
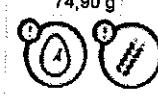
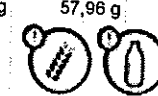
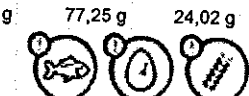
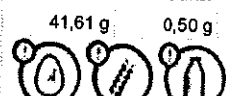
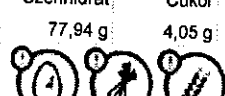
















Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																								
Tízórai	<p>(00481) Gyermek (4-6 év)</p> <p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,56 g</td> <td>9,40 g</td> <td>5,84 g</td> <td>18,95 g</td> <td>14,71 g</td> <td>7,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,83 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,17 g</td> <td>36,71 g</td> <td>9,65 g</td> <td>1,56 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,56 g	9,40 g	5,84 g	18,95 g	14,71 g	7,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,83 g	9,62 g	1,17 g	36,71 g	9,65 g	1,56 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 354,72 Kcal / 1 482,73 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>18,95 g</td> <td>14,71 g</td> <td>7,84 g</td> <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> <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> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,95 g	14,71 g	7,84 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	10,22 g	13,04 g	5,74 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> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <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> <td>36,91 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,22 g	13,04 g	5,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	36,91 g	9,30 g	1,17 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 310,32 Kcal / 1 297,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> <td>11,37 g</td> <td>14,06 g</td> <td>5,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,91 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,17 g</td> <td>37,44 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,22 g	13,04 g	5,74 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,91 g	9,30 g	1,17 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,37 g</td> <td>14,06 g</td> <td>5,99 g</td> <td>11,37 g</td> <td>14,06 g</td> <td>5,99 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,44 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,19 g</td> <td>37,44 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,37 g	14,06 g	5,99 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,44 g	9,30 g	1,19 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
10,56 g	9,40 g	5,84 g	18,95 g	14,71 g	7,84 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
37,83 g	9,62 g	1,17 g	36,71 g	9,65 g	1,56 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
18,95 g	14,71 g	7,84 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	10,22 g	13,04 g	5,74 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,22 g	13,04 g	5,74 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
41,30 g	10,81 g	0,81 g	36,91 g	9,30 g	1,17 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
10,22 g	13,04 g	5,74 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
36,91 g	9,30 g	1,17 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
11,37 g	14,06 g	5,99 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
37,44 g	9,30 g	1,19 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g																																																																																																																								
Ebéd	<p>(00481) Gyermek (4-6 év)</p> <p>Tarhonyaleves 4-6 *, Sárgaborsó főzelék 4-6, Pulykamell pörkölt 4-6*, TK kenyér *</p> <p>Energia: 496,87 Kcal / 2 076,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>29,70 g</td> <td>10,58 g</td> <td>1,47 g</td> <td>30,82 g</td> <td>4,75 g</td> <td>0,64 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,90 g</td> <td>0,08 g</td> <td>1,02 g</td> <td>57,96 g</td> <td>9,98 g</td> <td>1,05 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29,70 g	10,58 g	1,47 g	30,82 g	4,75 g	0,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	74,90 g	0,08 g	1,02 g	57,96 g	9,98 g	1,05 g	<p>Almaleves mir 4-6*, Burgonyapüré 4-6, Natúr csirkemell *, Uborka saláta (friss) ovi, Alma</p> <p>Energia: 404,57 Kcal / 1 691,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>30,82 g</td> <td>4,75 g</td> <td>0,64 g</td> <td>24,53 g</td> <td>38,76 g</td> <td>4,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57,96 g</td> <td>9,98 g</td> <td>1,05 g</td> <td>77,25 g</td> <td>24,02 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,82 g	4,75 g	0,64 g	24,53 g	38,76 g	4,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	57,96 g	9,98 g	1,05 g	77,25 g	24,02 g	0,60 g	<p>Paradicsom leves 4-6, Rántott hal 4-6*, Petrezselymes rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6</p> <p>Energia: 758,19 Kcal / 3 169,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24,53 g</td> <td>38,76 g</td> <td>4,90 g</td> <td>21,59 g</td> <td>11,70 g</td> <td>2,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>77,25 g</td> <td>24,02 g</td> <td>0,60 g</td> <td>41,61 g</td> <td>0,50 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,53 g	38,76 g	4,90 g	21,59 g	11,70 g	2,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	77,25 g	24,02 g	0,60 g	41,61 g	0,50 g	0,69 g	<p>Kertészleves leveszöld *4-6, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 355,81 Kcal / 1 487,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>21,59 g</td> <td>11,70 g</td> <td>2,46 g</td> <td>27,88 g</td> <td>16,82 g</td> <td>3,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,61 g</td> <td>0,50 g</td> <td>0,69 g</td> <td>77,94 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,59 g	11,70 g	2,46 g	27,88 g	16,82 g	3,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,61 g	0,50 g	0,69 g	77,94 g	4,05 g	0,74 g	<p>Babgulyás 4-6, Mákos metélt 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 572,55 Kcal / 2 393,26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>27,88 g</td> <td>16,82 g</td> <td>3,66 g</td> <td>27,88 g</td> <td>16,82 g</td> <td>3,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>77,94 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,74 g</td> <td>77,94 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,88 g	16,82 g	3,66 g	27,88 g	16,82 g	3,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	77,94 g	4,05 g	0,74 g	77,94 g	4,05 g	0,74 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
29,70 g	10,58 g	1,47 g	30,82 g	4,75 g	0,64 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
74,90 g	0,08 g	1,02 g	57,96 g	9,98 g	1,05 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
30,82 g	4,75 g	0,64 g	24,53 g	38,76 g	4,90 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
57,96 g	9,98 g	1,05 g	77,25 g	24,02 g	0,60 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
24,53 g	38,76 g	4,90 g	21,59 g	11,70 g	2,46 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
77,25 g	24,02 g	0,60 g	41,61 g	0,50 g	0,69 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
21,59 g	11,70 g	2,46 g	27,88 g	16,82 g	3,66 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
41,61 g	0,50 g	0,69 g	77,94 g	4,05 g	0,74 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
27,88 g	16,82 g	3,66 g	27,88 g	16,82 g	3,66 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
77,94 g	4,05 g	0,74 g	77,94 g	4,05 g	0,74 g																																																																																																																								
Uzsonna	<p>(00481) Gyermek (4-6 év)</p> <p>TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval</p> <p>Energia: 233,20 Kcal / 974,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>6,52 g</td> <td>10,41 g</td> <td>3,22 g</td> <td>4,20 g</td> <td>6,47 g</td> <td>1,35 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,50 g</td> <td>0,14 g</td> <td>1,27 g</td> <td>28,37 g</td> <td>0,85 g</td> <td>0,82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,52 g	10,41 g	3,22 g	4,20 g	6,47 g	1,35 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27,50 g	0,14 g	1,27 g	28,37 g	0,85 g	0,82 g	<p>TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*</p> <p>Energia: 191,04 Kcal / 798,55 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4,20 g</td> <td>6,47 g</td> <td>1,35 g</td> <td>6,92 g</td> <td>8,45 g</td> <td>2,54 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,37 g</td> <td>0,85 g</td> <td>0,82 g</td> <td>27,72 g</td> <td>0,22 g</td> <td>1,32 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,20 g	6,47 g	1,35 g	6,92 g	8,45 g	2,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	28,37 g	0,85 g	0,82 g	27,72 g	0,22 g	1,32 g	<p>TK kenyér *, Liga margarin, T. Kaiser cigány sonka *</p> <p>Energia: 217,70 Kcal / 909,99 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>6,92 g</td> <td>8,45 g</td> <td>2,54 g</td> <td>9,28 g</td> <td>3,86 g</td> <td>2,14 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>27,72 g</td> <td>0,22 g</td> <td>1,32 g</td> <td>48,92 g</td> <td>17,00 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,92 g	8,45 g	2,54 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27,72 g	0,22 g	1,32 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	<p>TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*</p> <p>Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,28 g</td> <td>3,86 g</td> <td>2,14 g</td> <td>4,62 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,92 g</td> <td>17,00 g</td> <td>0,69 g</td> <td>25,95 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,28 g	3,86 g	2,14 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,92 g	17,00 g	0,69 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g	<p>Pizzás kifli*, Alma</p> <p>Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4,62 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,56 g</td> <td>4,62 g</td> <td>7,99 g</td> <td>0,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,95 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,54 g</td> <td>25,95 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,62 g	7,99 g	0,56 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	25,95 g	4,05 g	0,54 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
6,52 g	10,41 g	3,22 g	4,20 g	6,47 g	1,35 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
27,50 g	0,14 g	1,27 g	28,37 g	0,85 g	0,82 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
4,20 g	6,47 g	1,35 g	6,92 g	8,45 g	2,54 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
28,37 g	0,85 g	0,82 g	27,72 g	0,22 g	1,32 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
6,92 g	8,45 g	2,54 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
27,72 g	0,22 g	1,32 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
9,28 g	3,86 g	2,14 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
48,92 g	17,00 g	0,69 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
4,62 g	7,99 g	0,56 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
25,95 g	4,05 g	0,54 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g																																																																																																																								

Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	  	 	 	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető















Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)			
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*
	Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 Kj	Energia: 437,67 Kcal / 1 829,46 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 404,67 Kcal / 1 691,52 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,66 g 11,26 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 51,71 g 9,84 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,93 g 16,87 g 8,46 g Szénhidrát Cukor Só 50,33 g 9,74 g 1,99 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 13,33 g 15,67 g 6,49 g Szénhidrát Cukor Só 51,04 g 9,36 g 1,61 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			
	Tarhonyaleves 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Pulykamell pörkölt 7-10, TK kenyér *	Almaleves mir isk 7-10, Burgonyapüré *, Natúr csirkemell 7-10, Uborka saláta (friss) 7-10, Alma	Paradicsom leves 7-10, Rántott hal isk7-10*, Petrezselymes rizs 7-10*, Káposzta saláta 7-10	Babgulyás 7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *
	Energia: 629,41 Kcal / 2 630,93 Kj	Energia: 545,13 Kcal / 2 278,64 Kj	Energia: 797,85 Kcal / 3 335,01 Kj	Energia: 742,32 Kcal / 3 102,90 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,36 g 14,94 g 2,03 g Szénhidrát Cukor Só 90,35 g 0,62 g 1,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,03 g 6,89 g 0,86 g Szénhidrát Cukor Só 89,46 g 17,22 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,78 g 34,69 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 92,12 g 28,02 g 1,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,39 g 20,51 g 4,09 g Szénhidrát Cukor Só 104,75 g 7,07 g 1,37 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			
	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Liga margarin, T. Kaiser cigány sonka *	Pizzás kifli*, Alma
	Energia: 349,81 Kcal / 1 462,21 Kj	Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 Kj	Energia: 326,56 Kcal / 1 365,02 Kj	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,78 g 15,62 g 4,83 g Szénhidrát Cukor Só 41,26 g 0,22 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,15 g 9,68 g 2,02 g Szénhidrát Cukor Só 41,97 g 1,28 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,38 g 12,68 g 3,81 g Szénhidrát Cukor Só 41,59 g 0,34 g 1,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,70 g 8,07 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 27,35 g 4,05 g 0,54 g



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	  	 	 		    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



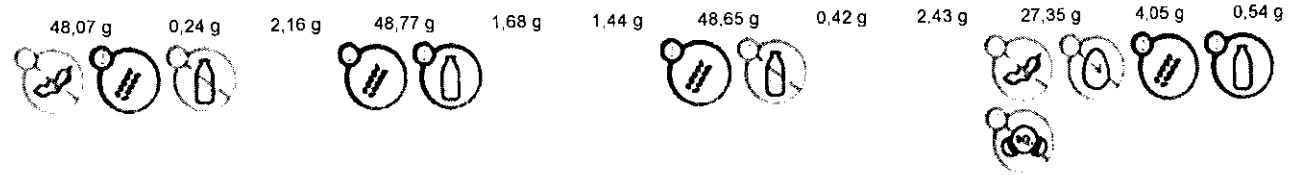
Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő	kedd	szombat	pentek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 513,41 Kcal / 2 146,05 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 450,19 Kcal / 1 881,79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,79 g 13,01 g 8,02 g	24,93 g 20,52 g 10,02 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	14,30 g 17,17 g 6,93 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Tarhonyaleves 11-14, Sárgaborsó főzelék 11- 14, Pulykamell pörkölt 11- 14, Teljes kiőrlésű kenyér *	Almaleves mir isk 11-14, Natúr csirkemell 11-14, Burgonyapüré 11-14, Uborka saláta (friss) 11- 14, Alma	Paradicsom leves 11-14, Rántott hal isk11-14*, Petrezselymes rizs 11- 14*, Káposzta saláta 11- 14	Babgulyás 11-14, Mákos metélt 11-14, TK kenyér *
		Energia: 681,99 Kcal / 2 850,72 Kj	Energia: 552,42 Kcal / 2 309,12 Kj	Energia: 967,08 Kcal / 4 042,39 Kj	Energia: 846,44 Kcal / 3 538,12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,98 g 17,93 g 2,20 g	31,26 g 6,22 g 0,78 g	35,13 g 43,71 g 5,70 g	38,74 g 22,98 g 4,40 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Liga margarin, T. Kaiser cigány sonka *	Pizzás kifli*, Alma
		Energia: 414,41 Kcal / 1 732,23 Kj	Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 Kj	Energia: 402,58 Kcal / 1 682,78 Kj	Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,77 g 19,22 g 5,84 g	7,13 g 12,78 g 2,63 g	12,86 g 16,80 g 5,02 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g









Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

	hétfő			kedd			szerda			péntek					
	Tarhonyaleves *15-18, Sárgaborsó főzelék *15-18, Pulykamell pörkölt *15-18, TK kenyér *			Almaleves mir *15-18, Burgonyapüré *, Natúr csirkemell *15-18, Uborka saláta (friss) *, Alma			Paradicsom leves *15-18, Rántott hal *15-18, Petrezselymes rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18			Babgulyás *15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *					
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)			Energia: 806,90 Kcal / 3 372,84 KJ			Energia: 642,59 Kcal / 2 686,03 KJ			Energia: 1 223,58 Kcal / 5 114,56 KJ			Energia: 987,71 Kcal / 4 128,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
	50,32 g	21,18 g	2,79 g	35,64 g	7,28 g	0,91 g	43,22 g	56,88 g	7,37 g	43,83 g	30,27 g	5,90 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	112,43 g	0,89 g	1,34 g	105,99 g	25,45 g	1,30 g	133,97 g	40,73 g	1,51 g	136,04 g	16,05 g	1,42 g			
															

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Tarhonyaleves *,
Sárgaborsó főzelék *,
Pulykamell pörkölt *, TK
kenyér *

Almaleves mir *,
Burgonyapüré *, Natúr
csirkemell *, Uborka
saláta (friss) *, Alma

Paradicsom leves *,
Rántott hal *,
Petrezselymes rizs *,
Káposzta saláta *

Kertészleves leveszöld. *,
Rakott brokkoli mir. *, TK
kenyér *

Babgulyás *, Mákos
metélt *, TK kenyér *

Ebéd

**(00001) Normál
(19-60)**

Energia: 836,73 Kcal / 3 497,53 Kj			Energia: 642,59 Kcal / 2 686,03 Kj			Energia: 1 215,55 Kcal / 5 081,00 Kj			Energia: 608,60 Kcal / 2 543,95 Kj			Energia: 987,72 Kcal / 4 128,67 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
52,44 g	21,32 g	2,82 g	35,64 g	7,28 g	0,91 g	43,22 g	56,88 g	7,37 g	35,45 g	21,39 g	5,16 g	43,84 g	30,28 g	5,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117,43 g	0,62 g	1,30 g	105,99 g	25,45 g	2,09 g	131,97 g	38,73 g	1,51 g	68,83 g	1,91 g	1,39 g	136,04 g	16,06 g	1,42 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

