











Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 249,12 Kcal / 1 041,32 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,04 g</td> <td>7,62 g</td> <td>4,65 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>38,07 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,04 g	7,62 g	4,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	38,07 g	9,30 g	1,17 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6</p> <p>Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,32 g	17,81 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	<p>East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*</p> <p>Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,28 g</td> <td>5,41 g</td> <td>3,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52,87 g</td> <td>20,55 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,28 g	5,41 g	3,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,87 g	20,55 g	0,74 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 382,01 Kcal / 1 596,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,21 g</td> <td>18,01 g</td> <td>8,94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,36 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,45 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,21 g	18,01 g	8,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,36 g	9,30 g	1,45 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Párizsi krém 4-6 *, Paradicsom*</p> <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
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
		11,04 g	7,62 g	4,65 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
38,07 g	9,30 g	1,17 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
15,32 g	17,81 g	6,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,64 g	9,30 g	1,30 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,28 g	5,41 g	3,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
52,87 g	20,55 g	0,74 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
18,21 g	18,01 g	8,94 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,36 g	9,30 g	1,45 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																																																																
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>Karfiolleves mir. 4-6*, Mexikói csirkeragu 4-6*, Bulgur4-6, Alma</p> <p>Energia: 399,17 Kcal / 1 668,53 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22,61 g</td> <td>10,42 g</td> <td>1,27 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55,77 g</td> <td>0,16 g</td> <td>0,42 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,61 g	10,42 g	1,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,77 g	0,16 g	0,42 g	<p>Gulyásleves 4-6*, Mákos metélt 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 523,05 Kcal / 2 186,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21,51 g</td> <td>15,86 g</td> <td>3,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,12 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,72 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,51 g	15,86 g	3,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	74,12 g	4,05 g	0,72 g	<p>Tojásleves 4-6, Rántott hal 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *</p> <p>Energia: 659,94 Kcal / 2 758,55 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>27,44 g</td> <td>34,13 g</td> <td>5,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60,00 g</td> <td>13,42 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,44 g	34,13 g	5,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,00 g	13,42 g	1,40 g	<p>Zöldborsóleves mir 4-6*, Sült hurka *4-6, Párolt vöröskáp 1/2adag 4-6, Főtt burgonya 4-6, Alma</p> <p>Energia: 537,11 Kcal / 2 245,12 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22,07 g</td> <td>17,70 g</td> <td>4,09 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>70,53 g</td> <td>3,24 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,07 g	17,70 g	4,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	70,53 g	3,24 g	1,10 g	<p>Csontleves tésztabetéttel 4-6, Tejfölös szarababfőz. 4-6, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 442,60 Kcal / 1 850,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>31,37 g</td> <td>10,08 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>56,81 g</td> <td>2,34 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31,37 g	10,08 g	2,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	56,81 g	2,34 g	0,85 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
		22,61 g	10,42 g	1,27 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
55,77 g	0,16 g	0,42 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
21,51 g	15,86 g	3,62 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
74,12 g	4,05 g	0,72 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
27,44 g	34,13 g	5,03 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
60,00 g	13,42 g	1,40 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
22,07 g	17,70 g	4,09 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
70,53 g	3,24 g	1,10 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
31,37 g	10,08 g	2,49 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
56,81 g	2,34 g	0,85 g																																																																
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,20 g</td> <td>4,16 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,20 g	4,16 g	0,58 g	<p>TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 221,97 Kcal / 927,83 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,55 g</td> <td>5,90 g</td> <td>2,13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,55 g	5,90 g	2,13 g	<p>TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta</p> <p>Energia: 187,47 Kcal / 783,62 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,08 g</td> <td>6,44 g</td> <td>1,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,08 g	6,44 g	1,34 g	<p>TK kenyér *, Körözött ( Nádudvari), Lilahagyma</p> <p>Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,46 g</td> <td>1,64 g</td> <td>1,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,46 g	1,64 g	1,02 g	<p>TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh</p> <p>Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,33 g	5,51 g	3,34 g																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
		5,20 g	4,16 g	0,58 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,55 g	5,90 g	2,13 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
4,08 g	6,44 g	1,34 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,46 g	1,64 g	1,02 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																



### Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,10 g	1,61 g	0,55 g	34,12 g	0,54 g	1,09 g	27,80 g	0,84 g	0,82 g	30,56 g	0,51 g	0,90 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g

Greskó Istvánné  
 .....  
 ételmezésvezető



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																								
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 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>13,38 g</td> <td>8,59 g</td> <td>5,18 g</td> <td>17,28 g</td> <td>21,51 g</td> <td>8,05 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>52,05 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,63 g</td> <td>50,24 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,38 g	8,59 g	5,18 g	17,28 g	21,51 g	8,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	52,05 g	9,35 g	1,63 g	50,24 g	9,35 g	1,75 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10</p> <p>Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 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>17,28 g</td> <td>21,51 g</td> <td>8,05 g</td> <td>11,28 g</td> <td>5,41 g</td> <td>3,04 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>52,87 g</td> <td>20,55 g</td> <td>0,74 g</td> <td>20,16 g</td> <td>20,16 g</td> <td>9,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,28 g	21,51 g	8,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	52,87 g	20,55 g	0,74 g	20,16 g	20,16 g	9,06 g	<p>East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*</p> <p>Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 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>11,28 g</td> <td>5,41 g</td> <td>3,04 g</td> <td>20,16 g</td> <td>20,16 g</td> <td>9,06 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>52,87 g</td> <td>20,55 g</td> <td>0,74 g</td> <td>51,44 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,28 g	5,41 g	3,04 g	20,16 g	20,16 g	9,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	52,87 g	20,55 g	0,74 g	51,44 g	9,35 g	1,85 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delima vajizú margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 464,98 Kcal / 1 943,62 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>20,16 g</td> <td>20,16 g</td> <td>9,06 g</td> <td>13,17 g</td> <td>15,09 g</td> <td>6,28 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>51,44 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,85 g</td> <td>51,39 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,73 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,16 g	20,16 g	9,06 g	13,17 g	15,09 g	6,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,44 g	9,35 g	1,85 g	51,39 g	9,40 g	1,73 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Párizsi krém 7-10, Paradicsom*</p> <p>Energia: 396,40 Kcal / 1 656,95 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>13,17 g</td> <td>15,09 g</td> <td>6,28 g</td> <td>13,17 g</td> <td>15,09 g</td> <td>6,28 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>51,39 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,73 g</td> <td>51,39 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,73 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,17 g	15,09 g	6,28 g	13,17 g	15,09 g	6,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,39 g	9,40 g	1,73 g	51,39 g	9,40 g	1,73 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
		13,38 g	8,59 g	5,18 g	17,28 g	21,51 g	8,05 g																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
52,05 g	9,35 g	1,63 g	50,24 g	9,35 g	1,75 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
17,28 g	21,51 g	8,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
52,87 g	20,55 g	0,74 g	20,16 g	20,16 g	9,06 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
11,28 g	5,41 g	3,04 g	20,16 g	20,16 g	9,06 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
52,87 g	20,55 g	0,74 g	51,44 g	9,35 g	1,85 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
20,16 g	20,16 g	9,06 g	13,17 g	15,09 g	6,28 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
51,44 g	9,35 g	1,85 g	51,39 g	9,40 g	1,73 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
13,17 g	15,09 g	6,28 g	13,17 g	15,09 g	6,28 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
51,39 g	9,40 g	1,73 g	51,39 g	9,40 g	1,73 g																																																																																																																									
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Karfiollevés mir. isk7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Bulgur7-10, Alma</p> <p>Energia: 544,70 Kcal / 2 276,85 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>26,82 g</td> <td>20,08 g</td> <td>2,38 g</td> <td>28,34 g</td> <td>21,66 g</td> <td>4,73 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>66,51 g</td> <td>0,08 g</td> <td>1,36 g</td> <td>92,16 g</td> <td>7,07 g</td> <td>1,38 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,82 g	20,08 g	2,38 g	28,34 g	21,66 g	4,73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	66,51 g	0,08 g	1,36 g	92,16 g	7,07 g	1,38 g	<p>Gulyáslevés *7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 674,96 Kcal / 2 821,33 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>28,34 g</td> <td>21,66 g</td> <td>4,73 g</td> <td>31,99 g</td> <td>37,48 g</td> <td>5,50 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>92,16 g</td> <td>7,07 g</td> <td>1,38 g</td> <td>79,43 g</td> <td>15,44 g</td> <td>1,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,34 g	21,66 g	4,73 g	31,99 g	37,48 g	5,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	92,16 g	7,07 g	1,38 g	79,43 g	15,44 g	1,97 g	<p>Tojáslevés 7-10, Rántott hal isk7-10*, Párolt rizs isk 7-10, Vegyes vágott savanyúság *</p> <p>Energia: 786,69 Kcal / 3 288,36 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>31,99 g</td> <td>37,48 g</td> <td>5,50 g</td> <td>27,90 g</td> <td>25,12 g</td> <td>5,72 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>79,43 g</td> <td>15,44 g</td> <td>1,97 g</td> <td>84,01 g</td> <td>4,37 g</td> <td>1,69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,99 g	37,48 g	5,50 g	27,90 g	25,12 g	5,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	79,43 g	15,44 g	1,97 g	84,01 g	4,37 g	1,69 g	<p>Zöldborsólevés mir 7-10*, Sült hurka 7-10, Párolt vöröskápos 1/2adag 7-10, Főtt burgonya7-10, Alma</p> <p>Energia: 682,96 Kcal / 2 854,77 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>27,90 g</td> <td>25,12 g</td> <td>5,72 g</td> <td>36,99 g</td> <td>12,29 g</td> <td>3,09 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>84,01 g</td> <td>4,37 g</td> <td>1,69 g</td> <td>72,86 g</td> <td>2,15 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,90 g	25,12 g	5,72 g	36,99 g	12,29 g	3,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	84,01 g	4,37 g	1,69 g	72,86 g	2,15 g	1,40 g	<p>Csontleves tésztabetéttel 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 550,03 Kcal / 2 299,13 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>36,99 g</td> <td>12,29 g</td> <td>3,09 g</td> <td>36,99 g</td> <td>12,29 g</td> <td>3,09 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>72,86 g</td> <td>2,15 g</td> <td>1,40 g</td> <td>72,86 g</td> <td>2,15 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,99 g	12,29 g	3,09 g	36,99 g	12,29 g	3,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	72,86 g	2,15 g	1,40 g	72,86 g	2,15 g	1,40 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
		26,82 g	20,08 g	2,38 g	28,34 g	21,66 g	4,73 g																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
66,51 g	0,08 g	1,36 g	92,16 g	7,07 g	1,38 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
28,34 g	21,66 g	4,73 g	31,99 g	37,48 g	5,50 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
92,16 g	7,07 g	1,38 g	79,43 g	15,44 g	1,97 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
31,99 g	37,48 g	5,50 g	27,90 g	25,12 g	5,72 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
79,43 g	15,44 g	1,97 g	84,01 g	4,37 g	1,69 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
27,90 g	25,12 g	5,72 g	36,99 g	12,29 g	3,09 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
84,01 g	4,37 g	1,69 g	72,86 g	2,15 g	1,40 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
36,99 g	12,29 g	3,09 g	36,99 g	12,29 g	3,09 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
72,86 g	2,15 g	1,40 g	72,86 g	2,15 g	1,40 g																																																																																																																									
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 189,22 Kcal / 790,94 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>5,20 g</td> <td>4,16 g</td> <td>0,58 g</td> <td>8,75 g</td> <td>8,00 g</td> <td>2,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,20 g	4,16 g	0,58 g	8,75 g	8,00 g	2,97 g	<p>TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégház Olasz felvág, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 246,25 Kcal / 1 029,33 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>8,75 g</td> <td>8,00 g</td> <td>2,97 g</td> <td>4,08 g</td> <td>9,44 g</td> <td>1,89 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,75 g	8,00 g	2,97 g	4,08 g	9,44 g	1,89 g	<p>TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta</p> <p>Energia: 214,06 Kcal / 894,77 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>4,08 g</td> <td>9,44 g</td> <td>1,89 g</td> <td>6,66 g</td> <td>2,84 g</td> <td>1,80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,08 g	9,44 g	1,89 g	6,66 g	2,84 g	1,80 g	<p>TK kenyér *, Körözött ( Nádudvari), Lilahagyma</p> <p>Energia: 180,76 Kcal / 755,58 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>6,66 g</td> <td>2,84 g</td> <td>1,80 g</td> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,66 g	2,84 g	1,80 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	<p>TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh</p> <p>Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 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>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,33 g	5,51 g	3,34 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
		5,20 g	4,16 g	0,58 g	8,75 g	8,00 g	2,97 g																																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
8,75 g	8,00 g	2,97 g	4,08 g	9,44 g	1,89 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
4,08 g	9,44 g	1,89 g	6,66 g	2,84 g	1,80 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
6,66 g	2,84 g	1,80 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
10,33 g	5,51 g	3,34 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																																																																									















### Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,10 g	1,61 g	0,55 g	34,32 g	0,63 g	1,29 g	27,81 g	1,22 g	0,83 g	31,47 g	0,92 g	1,00 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g

Greskó Istvánné  
 .....  
 ételmezésvezető



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>14,76 g</td><td>9,47 g</td><td>5,66 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>59,27 g</td><td>9,38 g</td><td>1,90 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,76 g	9,47 g	5,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,27 g	9,38 g	1,90 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14</p> <p>Energia: 534,87 Kcal / 2 235,76 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,26 g</td><td>25,12 g</td><td>9,06 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>57,05 g</td><td>9,38 g</td><td>2,00 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,26 g	25,12 g	9,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,05 g	9,38 g	2,00 g	<p>East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*</p> <p>Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,28 g</td><td>5,41 g</td><td>3,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>52,87 g</td><td>20,55 g</td><td>0,74 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,28 g	5,41 g	3,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,87 g	20,55 g	0,74 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma vajizú margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 549,85 Kcal / 2 298,37 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,90 g</td><td>24,92 g</td><td>10,82 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>58,73 g</td><td>9,38 g</td><td>2,18 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,90 g	24,92 g	10,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,73 g	9,38 g	2,18 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Párizsi krém 11-14, Paradicsom*</p> <p>Energia: 429,23 Kcal / 1 794,18 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>14,14 g</td><td>15,20 g</td><td>6,34 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>58,18 g</td><td>9,43 g</td><td>1,93 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,14 g	15,20 g	6,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,18 g	9,43 g	1,93 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
		14,76 g	9,47 g	5,66 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
59,27 g	9,38 g	1,90 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
18,26 g	25,12 g	9,06 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
57,05 g	9,38 g	2,00 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
11,28 g	5,41 g	3,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
52,87 g	20,55 g	0,74 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
23,90 g	24,92 g	10,82 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,73 g	9,38 g	2,18 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
14,14 g	15,20 g	6,34 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,18 g	9,43 g	1,93 g																																																																
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>Karfiollevés mir. isk11-14, Mexikói csirkeragu isk 11-14, Bulgur11-14, Alma</p> <p>Energia: 657,21 Kcal / 2 747,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>32,26 g</td><td>23,32 g</td><td>2,76 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,97 g</td><td>0,08 g</td><td>1,60 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,26 g	23,32 g	2,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,97 g	0,08 g	1,60 g	<p>Gulyáslevés 11-14, Mákos metélt 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 751,24 Kcal / 3 140,18 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>31,97 g</td><td>22,80 g</td><td>5,06 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>105,27 g</td><td>12,07 g</td><td>1,41 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,97 g	22,80 g	5,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	105,27 g	12,07 g	1,41 g	<p>Tojáslevés 11-14, Rántott hal isk11-14*, Párolt rizs isk 11-14, Vegyes vágott savanyúság *</p> <p>Energia: 929,88 Kcal / 3 886,90 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>37,93 g</td><td>44,64 g</td><td>6,45 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>93,01 g</td><td>19,11 g</td><td>2,18 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	37,93 g	44,64 g	6,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	93,01 g	19,11 g	2,18 g	<p>Zöldborsólevés mir isk11-14*, Sült hurka 11-14, Párolt vöröskáp 1/2adag 11-14, Főtt burgonya 11-14, Alma</p> <p>Energia: 733,34 Kcal / 3 065,36 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>31,03 g</td><td>25,48 g</td><td>6,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>92,46 g</td><td>4,66 g</td><td>1,92 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,03 g	25,48 g	6,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	92,46 g	4,66 g	1,92 g	<p>Csontleves tésztabet. 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 663,16 Kcal / 2 772,01 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>42,80 g</td><td>18,13 g</td><td>3,90 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,43 g</td><td>3,30 g</td><td>1,45 g</td></tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	42,80 g	18,13 g	3,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,43 g	3,30 g	1,45 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
		32,26 g	23,32 g	2,76 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
82,97 g	0,08 g	1,60 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
31,97 g	22,80 g	5,06 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
105,27 g	12,07 g	1,41 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
37,93 g	44,64 g	6,45 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
93,01 g	19,11 g	2,18 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
31,03 g	25,48 g	6,01 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
92,46 g	4,66 g	1,92 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
42,80 g	18,13 g	3,90 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
82,43 g	3,30 g	1,45 g																																																																
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>5,20 g</td><td>4,16 g</td><td>0,58 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,20 g	4,16 g	0,58 g	<p>TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 246,25 Kcal / 1 029,33 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>8,75 g</td><td>8,00 g</td><td>2,97 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,75 g	8,00 g	2,97 g	<p>TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta</p> <p>Energia: 339,12 Kcal / 1 417,52 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>7,01 g</td><td>12,75 g</td><td>2,62 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,01 g	12,75 g	2,62 g	<p>TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma</p> <p>Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>9,58 g</td><td>3,15 g</td><td>1,98 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,58 g	3,15 g	1,98 g	<p>TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh</p> <p>Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>10,33 g</td><td>5,51 g</td><td>3,34 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,33 g	5,51 g	3,34 g																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
5,20 g	4,16 g	0,58 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
8,75 g	8,00 g	2,97 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
7,01 g	12,75 g	2,62 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
9,58 g	3,15 g	1,98 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																



### Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,10 g	1,61 g	0,55 g	34,32 g	0,63 g	1,29 g	48,20 g	1,68 g	1,45 g	51,84 g	1,00 g	1,60 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g

Greskó Istvánné  
.....  
ételmezésvezető





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.




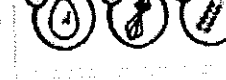

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	<p>Karfiolleves mir. *15-18, Mexikói csirkeragu *15-18, Bulgur15-18, Alma</p> <p>Energia: 728,86 Kcal / 3 046,63 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38,53 g</td> <td>25,55 g</td> <td>3,06 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89,74 g</td> <td>0,10 g</td> <td>1,67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,53 g	25,55 g	3,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89,74 g	0,10 g	1,67 g	<p>Gulyásleves*15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *</p> <p>Energia: 923,03 Kcal / 3 858,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>38,04 g</td> <td>31,52 g</td> <td>6,82 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>122,58 g</td> <td>16,05 g</td> <td>1,47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,04 g	31,52 g	6,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	122,58 g	16,05 g	1,47 g	<p>Tojásleves *15-18, Rántott hal *15-18, Párolt rizs *15-18, Vegyes vágott savanyúság *</p> <p>Energia: 1 163,01 Kcal / 4 861,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>46,57 g</td> <td>61,83 g</td> <td>8,91 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103,73 g</td> <td>22,78 g</td> <td>2,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	46,57 g	61,83 g	8,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103,73 g	22,78 g	2,56 g	<p>Zöldborsóleves mir*15-18, Sült hurka *15-18, Párolt vöröskáposzta 1/2ad.15-, Főtt burgonya *15-18, Alma</p> <p>Energia: 851,64 Kcal / 3 559,86 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36,58 g</td> <td>32,72 g</td> <td>7,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>99,95 g</td> <td>4,41 g</td> <td>3,33 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,58 g	32,72 g	7,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99,95 g	4,41 g	3,33 g	<p>Csontleves tésztabetéttel *15-, Tejfölös szárazbabfőz.15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *</p> <p>Energia: 781,74 Kcal / 3 287,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>53,16 g</td> <td>21,05 g</td> <td>4,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>94,73 g</td> <td>3,36 g</td> <td>1,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	53,16 g	21,05 g	4,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,73 g	3,36 g	1,57 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
38,53 g	25,55 g	3,06 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
89,74 g	0,10 g	1,67 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
38,04 g	31,52 g	6,82 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
122,58 g	16,05 g	1,47 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
46,57 g	61,83 g	8,91 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
103,73 g	22,78 g	2,56 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
36,58 g	32,72 g	7,62 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
99,95 g	4,41 g	3,33 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
53,16 g	21,05 g	4,37 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
94,73 g	3,36 g	1,57 g																																																																

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





## Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	<b>Karfiolleves mir. *, Mexikói csirkeragu *, Bulgur*, Alma</b>	<b>Gulyásleves*, Mákos metélt *, TK kenyér *</b>	<b>Tojásleves *, Rántott hal *, Párolt rizs *, Vegyes vágott savanyúság *</b>	<b>Zöldborsóleves*, Sült hurka *, Párolt vöröskáposzta 1/2adag *, Főtt burgonya *, Alma</b>	<b>Csontleves tésztabetéttel *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *</b>																																																										
		Energia: 728,87 Kcal / 3 046,68 KJ <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">38,53 g</td> <td style="text-align: center;">25,55 g</td> <td style="text-align: center;">3,06 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">89,74 g</td> <td style="text-align: center;">0,10 g</td> <td style="text-align: center;">1,67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	38,53 g	25,55 g	3,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89,74 g	0,10 g	1,67 g	Energia: 922,45 Kcal / 3 855,84 KJ <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">38,03 g</td> <td style="text-align: center;">31,53 g</td> <td style="text-align: center;">6,82 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">122,46 g</td> <td style="text-align: center;">16,06 g</td> <td style="text-align: center;">1,66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	38,03 g	31,53 g	6,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	122,46 g	16,06 g	1,66 g	Energia: 1 163,35 Kcal / 4 862,80 KJ <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">46,58 g</td> <td style="text-align: center;">61,84 g</td> <td style="text-align: center;">8,91 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">103,79 g</td> <td style="text-align: center;">22,78 g</td> <td style="text-align: center;">2,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	46,58 g	61,84 g	8,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103,79 g	22,78 g	2,56 g	Energia: 851,65 Kcal / 3 559,90 KJ <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">36,58 g</td> <td style="text-align: center;">32,72 g</td> <td style="text-align: center;">7,62 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">99,95 g</td> <td style="text-align: center;">4,41 g</td> <td style="text-align: center;">2,35 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	36,58 g	32,72 g	7,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99,95 g	4,41 g	2,35 g	Energia: 782,09 Kcal / 3 269,14 KJ <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">53,18 g</td> <td style="text-align: center;">21,06 g</td> <td style="text-align: center;">4,37 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">94,79 g</td> <td style="text-align: center;">3,37 g</td> <td style="text-align: center;">1,57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	53,18 g	21,06 g	4,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,79 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
38,53 g	25,55 g	3,06 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
89,74 g	0,10 g	1,67 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
38,03 g	31,53 g	6,82 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
122,46 g	16,06 g	1,66 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
46,58 g	61,84 g	8,91 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
103,79 g	22,78 g	2,56 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
36,58 g	32,72 g	7,62 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
99,95 g	4,41 g	2,35 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																																														
53,18 g	21,06 g	4,37 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
94,79 g	3,37 g	1,57 g																																																														
																																																																

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

