

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>10,45 g</td> <td>10,07 g</td> <td>5,78 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,76 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	10,45 g	10,07 g	5,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,76 g	9,30 g	1,06 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 383,66 Kcal / 1 603,70 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>18,92 g</td> <td>17,81 g</td> <td>8,74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,70 g</td> <td>9,60 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	18,92 g	17,81 g	8,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,70 g	9,60 g	1,61 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi</p> <p>Energia: 372,76 Kcal / 1 558,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>12,83 g</td> <td>19,20 g</td> <td>7,55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,57 g</td> <td>10,13 g</td> <td>1,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	12,83 g	19,20 g	7,55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,57 g	10,13 g	1,58 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 11-14, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 300,09 Kcal / 1 254,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>11,57 g</td> <td>11,10 g</td> <td>5,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,43 g</td> <td>9,32 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	11,57 g	11,10 g	5,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,43 g	9,32 g	1,30 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>11,40 g</td> <td>9,12 g</td> <td>5,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,73 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	11,40 g	9,12 g	5,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,73 g	9,56 g	1,51 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																														
10,45 g	10,07 g	5,78 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,76 g	9,30 g	1,06 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
18,92 g	17,81 g	8,74 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,70 g	9,60 g	1,61 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
12,83 g	19,20 g	7,55 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,57 g	10,13 g	1,58 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
11,57 g	11,10 g	5,33 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,43 g	9,32 g	1,30 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
11,40 g	9,12 g	5,49 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,73 g	9,56 g	1,51 g																																																																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>Tarhonyaleves 4-6 *, Tökfőzelék mir. 4-6*, Pulyka aprópecsenye 4- 6*, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 457,03 Kcal / 1 910,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>22,42 g</td> <td>13,28 g</td> <td>3,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>66,10 g</td> <td>7,97 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	22,42 g	13,28 g	3,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	66,10 g	7,97 g	0,84 g	<p>Palócleves *mir.* ovi, Mákos guba 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 583,46 Kcal / 2 438,86 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>24,69 g</td> <td>19,37 g</td> <td>5,61 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75,60 g</td> <td>13,88 g</td> <td>1,25 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	24,69 g	19,37 g	5,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	75,60 g	13,88 g	1,25 g	<p>Zöldségleves mir. 4-6, Tarhonya köret 4-6, Leccsós sertésszelet/konz/ 4-6, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 481,64 Kcal / 2 013,26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>23,72 g</td> <td>16,76 g</td> <td>2,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,18 g</td> <td>1,62 g</td> <td>1,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	23,72 g	16,76 g	2,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63,18 g	1,62 g	1,42 g	<p>Almaleves mir 4-6*, Rakott burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6, Alma</p> <p>Energia: 446,12 Kcal / 1 864,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>15,55 g</td> <td>16,03 g</td> <td>4,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>59,05 g</td> <td>10,77 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	15,55 g	16,03 g	4,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,05 g	10,77 g	1,00 g	<p>Babgulyás 4-6, Tejbedara szórattal 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 464,70 Kcal / 1 942,45 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír-sav</td> </tr> <tr> <td>25,41 g</td> <td>9,13 g</td> <td>1,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>69,21 g</td> <td>20,70 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	25,41 g	9,13 g	1,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,21 g	20,70 g	0,93 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																														
22,42 g	13,28 g	3,57 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
66,10 g	7,97 g	0,84 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
24,69 g	19,37 g	5,61 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
75,60 g	13,88 g	1,25 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
23,72 g	16,76 g	2,71 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
63,18 g	1,62 g	1,42 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
15,55 g	16,03 g	4,72 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
59,05 g	10,77 g	1,00 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav																																																																
25,41 g	9,13 g	1,56 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
69,21 g	20,70 g	0,93 g																																																																








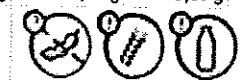
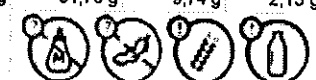
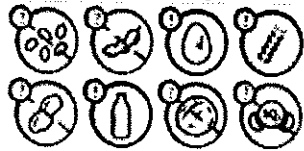

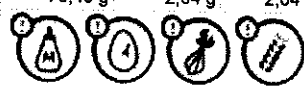
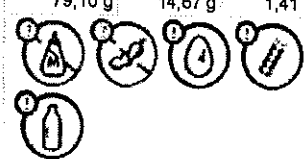
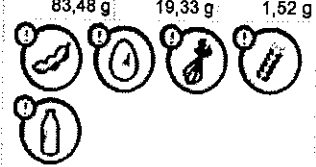
Hetí étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizű ivójoghurt*	TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégcsap retek	TK kenyér *, Delma multivitamin*, Savanyú káposzta	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr	Briós 52 gr*													
		Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ		Energia: 170,26 Kcal / 711,69 KJ		Energia: 175,84 Kcal / 735,01 KJ		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		9,28 g	3,86 g	2,14 g	4,31 g	4,34 g	1,24 g	4,50 g	4,41 g	1,29 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
48,92 g		17,00 g	0,69 g	27,87 g		0,15 g	0,89 g	28,91 g		0,15 g	1,09 g	35,77 g		3,25 g	0,74 g	32,10 g		1,61 g	0,55 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető










Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 372,44 Kcal / 1 556,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,53 g</td> <td>12,28 g</td> <td>6,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,45 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,53 g	12,28 g	6,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,45 g	9,36 g	1,46 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 481,08 Kcal / 2 010,91 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,88 g</td> <td>21,52 g</td> <td>9,81 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,31 g</td> <td>9,66 g</td> <td>2,06 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,88 g	21,52 g	9,81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,31 g	9,66 g	2,06 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi</p> <p>Energia: 489,29 Kcal / 2 045,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,73 g</td> <td>24,20 g</td> <td>9,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,30 g</td> <td>10,24 g</td> <td>2,31 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,73 g	24,20 g	9,41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,30 g	10,24 g	2,31 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 7-10, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 365,74 Kcal / 1 528,79 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,52 g</td> <td>11,31 g</td> <td>5,45 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,02 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,70 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,52 g	11,31 g	5,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,02 g	9,38 g	1,70 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigyó)</p> <p>Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>10,87 g</td> <td>6,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,75 g</td> <td>9,74 g</td> <td>2,13 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,95 g	10,87 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,75 g	9,74 g	2,13 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
12,53 g	12,28 g	6,87 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,45 g	9,36 g	1,46 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
20,88 g	21,52 g	9,81 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
50,31 g	9,66 g	2,06 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
16,73 g	24,20 g	9,41 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
50,30 g	10,24 g	2,31 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,52 g	11,31 g	5,45 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,02 g	9,38 g	1,70 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,95 g	10,87 g	6,44 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,75 g	9,74 g	2,13 g																																																																
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Tarhonyaleves 7-10, Tökfőzelék mir. 7-10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 569,89 Kcal / 2 382,14 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26,27 g</td> <td>17,01 g</td> <td>4,37 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,22 g</td> <td>8,71 g</td> <td>1,53 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,27 g	17,01 g	4,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,22 g	8,71 g	1,53 g	<p>Palócleves *mir.* 7-10, Mákos guba 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,03 g</td> <td>24,74 g</td> <td>6,45 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,55 g</td> <td>16,86 g</td> <td>1,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,03 g	24,74 g	6,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,55 g	16,86 g	1,60 g	<p>Zöldségleves mir. 7-10, Tarhonya köret 7-10, Leccsós sertésszelet/konz/ 7-10, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 587,09 Kcal / 2 454,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,97 g</td> <td>20,03 g</td> <td>3,40 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>76,45 g</td> <td>2,04 g</td> <td>2,04 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,97 g	20,03 g	3,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	76,45 g	2,04 g	2,04 g	<p>Almaleves mir isk 7-10, Rakott burgonya 7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma</p> <p>Energia: 554,88 Kcal / 2 319,40 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,76 g</td> <td>17,94 g</td> <td>5,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>79,10 g</td> <td>14,67 g</td> <td>1,41 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,76 g	17,94 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,10 g	14,67 g	1,41 g	<p>Babgulyás 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 578,57 Kcal / 2 418,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32,53 g</td> <td>12,15 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>83,48 g</td> <td>19,33 g</td> <td>1,52 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,53 g	12,15 g	1,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83,48 g	19,33 g	1,52 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
26,27 g	17,01 g	4,37 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
82,22 g	8,71 g	1,53 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,03 g	24,74 g	6,45 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,55 g	16,86 g	1,60 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,97 g	20,03 g	3,40 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
76,45 g	2,04 g	2,04 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
17,76 g	17,94 g	5,25 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
79,10 g	14,67 g	1,41 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
32,53 g	12,15 g	1,86 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
83,48 g	19,33 g	1,52 g																																																																





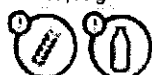
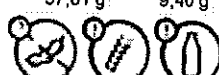




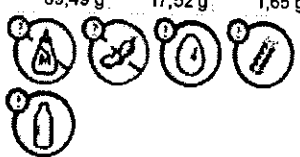
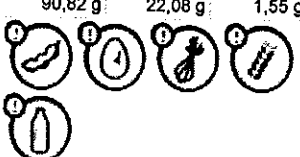
Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*	TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégcsap retek	TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr	Banán
		Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 253,21 Kcal / 1 058,42 KJ	Energia: 343,47 Kcal / 1 435,70 KJ	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ
		Fehérje 9,28 g Zsír 3,86 g T.Zsírsv 2,14 g	Fehérje 6,29 g Zsír 6,50 g T.Zsírsv 1,86 g	Fehérje 6,59 g Zsír 15,59 g T.Zsírsv 4,94 g	Fehérje 7,08 g Zsír 6,21 g T.Zsírsv 3,64 g	Fehérje 2,60 g Zsír 0,20 g T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 48,92 g Cukor 17,00 g Só 0,69 g	Szénhidrát 41,49 g Cukor 0,24 g Só 1,32 g	Szénhidrát 42,79 g Cukor 0,16 g Só 1,49 g	Szénhidrát 35,77 g Cukor 3,25 g Só 0,74 g	Szénhidrát 48,40 g Cukor 0,00 g Só 0,11 g
		 		 	 	





Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>13,63 g</td> <td>14,38 g</td> <td>7,90 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>58,34 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,66 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	13,63 g	14,38 g	7,90 g		Szénhidrát	Cukor	Só		58,34 g	9,38 g	1,66 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 571,30 Kcal / 2 388,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>24,87 g</td> <td>26,72 g</td> <td>11,82 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57,22 g</td> <td>9,78 g</td> <td>2,46 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	24,87 g	26,72 g	11,82 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,22 g	9,78 g	2,46 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi</p> <p>Energia: 575,29 Kcal / 2 404,71 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>17,71 g</td> <td>30,30 g</td> <td>10,57 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57,11 g</td> <td>11,01 g</td> <td>2,53 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	17,71 g	30,30 g	10,57 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,11 g	11,01 g	2,53 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 11-14, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 398,56 Kcal / 1 665,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>14,50 g</td> <td>11,41 g</td> <td>5,51 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57,81 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,90 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	14,50 g	11,41 g	5,51 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,81 g	9,40 g	1,90 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>14,93 g</td> <td>10,97 g</td> <td>6,50 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>58,54 g</td> <td>9,76 g</td> <td>2,33 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	14,93 g	10,97 g	6,50 g		Szénhidrát	Cukor	Só		58,54 g	9,76 g	2,33 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																	
13,63 g	14,38 g	7,90 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
58,34 g	9,38 g	1,66 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
24,87 g	26,72 g	11,82 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
57,22 g	9,78 g	2,46 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
17,71 g	30,30 g	10,57 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
57,11 g	11,01 g	2,53 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
14,50 g	11,41 g	5,51 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
57,81 g	9,40 g	1,90 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
14,93 g	10,97 g	6,50 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
58,54 g	9,76 g	2,33 g																																																																																				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>Tarhonyaleves 11-14, Tökfőzelék mir. 11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 645,10 Kcal / 2 696,52 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>30,97 g</td> <td>20,41 g</td> <td>4,98 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>89,89 g</td> <td>8,81 g</td> <td>1,57 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	30,97 g	20,41 g	4,98 g		Szénhidrát	Cukor	Só		89,89 g	8,81 g	1,57 g		<p>Palócleves *mir.* isk11- 14, Mákos guba 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 788,85 Kcal / 3 297,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>32,74 g</td> <td>28,88 g</td> <td>7,48 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>96,89 g</td> <td>20,12 g</td> <td>1,71 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	32,74 g	28,88 g	7,48 g		Szénhidrát	Cukor	Só		96,89 g	20,12 g	1,71 g		<p>Zöldségleves mir. 11-14, Tarhonya köret 11-14, Leccsós sertésszelet/konz 11-14, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 681,13 Kcal / 2 847,12 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>34,09 g</td> <td>24,21 g</td> <td>4,02 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>87,13 g</td> <td>2,45 g</td> <td>2,25 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	34,09 g	24,21 g	4,02 g		Szénhidrát	Cukor	Só		87,13 g	2,45 g	2,25 g		<p>Almaleves mir isk 11-14, Rakott burgonya 11-14, Káposzta saláta 11-14, Alma</p> <p>Energia: 646,84 Kcal / 2 703,79 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>20,12 g</td> <td>22,51 g</td> <td>6,41 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>89,49 g</td> <td>17,52 g</td> <td>1,65 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	20,12 g	22,51 g	6,41 g		Szénhidrát	Cukor	Só		89,49 g	17,52 g	1,65 g		<p>Babgulyás 11-14, Tejbedara szóráttal isk11- 14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 626,97 Kcal / 2 620,73 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>34,50 g</td> <td>13,39 g</td> <td>2,04 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>90,82 g</td> <td>22,08 g</td> <td>1,55 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	34,50 g	13,39 g	2,04 g		Szénhidrát	Cukor	Só		90,82 g	22,08 g	1,55 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																	
30,97 g	20,41 g	4,98 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
89,89 g	8,81 g	1,57 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
32,74 g	28,88 g	7,48 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
96,89 g	20,12 g	1,71 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
34,09 g	24,21 g	4,02 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
87,13 g	2,45 g	2,25 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
20,12 g	22,51 g	6,41 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
89,49 g	17,52 g	1,65 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
34,50 g	13,39 g	2,04 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
90,82 g	22,08 g	1,55 g																																																																																				

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégcsap retek			TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			Banán		
		Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 303,33 Kcal / 1 267,92 KJ			Energia: 378,28 Kcal / 1 581,21 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 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
		9,28 g	3,86 g	2,14 g	7,29 g	8,55 g	2,42 g	7,68 g	15,71 g	5,01 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,92 g	17,00 g	0,69 g	48,30 g	0,28 g	1,54 g	49,92 g	0,18 g	1,74 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g		
																

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																								
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	<p>Tarhonyaleves *15-18, Tökfőzelék mir. *15-18, Pulyka aprópecsenye *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 742,76 Kcal / 3 104,74 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>36,48 g</td> <td>23,82 g</td> <td>5,51 g</td> <td>40,03 g</td> <td>37,03 g</td> <td>9,28 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>102,44 g</td> <td>9,15 g</td> <td>1,66 g</td> <td>115,78 g</td> <td>22,54 g</td> <td>1,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,48 g	23,82 g	5,51 g	40,03 g	37,03 g	9,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	102,44 g	9,15 g	1,66 g	115,78 g	22,54 g	1,93 g	<p>Palócleves mir.*15-18, Mákos guba *15-18, TK kenyér *</p> <p>Energia: 968,66 Kcal / 4 049,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>40,03 g</td> <td>37,03 g</td> <td>9,28 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>115,78 g</td> <td>22,54 g</td> <td>1,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	40,03 g	37,03 g	9,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	115,78 g	22,54 g	1,93 g	<p>Zöldségleves mir. *15-18, 18, Tarhonya köret *15-18, 18, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 786,55 Kcal / 3 287,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>37,67 g</td> <td>30,98 g</td> <td>4,95 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>94,96 g</td> <td>2,98 g</td> <td>2,67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	37,67 g	30,98 g	4,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,96 g	2,98 g	2,67 g	<p>Almaleves mir *15-18, Rakott burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18, Alma</p> <p>Energia: 756,08 Kcal / 3 160,41 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>22,98 g</td> <td>26,25 g</td> <td>7,46 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>105,42 g</td> <td>21,84 g</td> <td>1,88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,98 g	26,25 g	7,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	105,42 g	21,84 g	1,88 g	<p>Babgulyás *15-18, Tejbedara szórattal *15-18, TK kenyér *</p> <p>Energia: 739,38 Kcal / 3 090,61 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>39,78 g</td> <td>15,87 g</td> <td>2,43 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>108,04 g</td> <td>28,19 g</td> <td>1,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	39,78 g	15,87 g	2,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	108,04 g	28,19 g	1,65 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
36,48 g	23,82 g	5,51 g	40,03 g	37,03 g	9,28 g																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																									
102,44 g	9,15 g	1,66 g	115,78 g	22,54 g	1,93 g																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																												
40,03 g	37,03 g	9,28 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
115,78 g	22,54 g	1,93 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																												
37,67 g	30,98 g	4,95 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
94,96 g	2,98 g	2,67 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																												
22,98 g	26,25 g	7,46 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
105,42 g	21,84 g	1,88 g																																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																												
39,78 g	15,87 g	2,43 g																																																																												
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																												
108,04 g	28,19 g	1,65 g																																																																												

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Tarhonyaleves *, Tököfőzelék mir. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Palócleves mir. *, Mákos guba *, TK kenyér *	Zöldségleves mir. *, Tarhonya köret *, Lecsós sertésszelet/konz*, Csemege uborka *, Alma	Almaleves mir *, Rakott burgonya *, Káposzta saláta *, Alma	Babgulyás *, Tejbedara szóráttal *, TK kenyér *
		Energia: 741,11 Kcal / 3 097,84 KJ	Energia: 968,66 Kcal / 4 049,00 KJ	Energia: 786,55 Kcal / 3 287,78 KJ	Energia: 748,05 Kcal / 3 126,85 KJ	Energia: 751,43 Kcal / 3 140,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		36,42 g 23,81 g 5,51 g	40,03 g 37,03 g 9,28 g	37,67 g 30,98 g 4,95 g	22,98 g 26,25 g 7,46 g	39,78 g 15,87 g 2,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,13 g 8,88 g 1,62 g	115,78 g 22,54 g 1,93 g	94,96 g 2,98 g 2,48 g	103,42 g 19,84 g 2,18 g	111,04 g 31,18 g 1,65 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető