









## Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás 4-6	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 243,25 Kcal / 1 016,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,69 g 7,54 g 4,66 g Szénhidrát Cukor Só 37,17 g 9,30 g 1,18 g	Energia: 327,02 Kcal / 1 366,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,35 g 12,81 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 36,65 g 9,30 g 1,28 g	Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,25 g 9,97 g 4,85 g Szénhidrát Cukor Só 37,71 g 9,30 g 1,09 g	Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,73 g 16,80 g 7,23 g Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 11,99 g 0,77 g	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ 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)	Májgaluska leves 4-6, Rakott hal (brokkolis)*4-6, Párolt rizs 4-6*, Alma	Virslis kelkáposztaleves 4-6*, Nudli, Derelye kif mir. 4-6, TK kenyér *	Lebbencsleves 4-6, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Vagdalt (Stefania) 4-6, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Tejberizs szórattal *4- 6	Kertészleves leveszöld.*4-6, Paprikásburg virslivel 4-6, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma
		Energia: 380,14 Kcal / 1 588,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,50 g 5,26 g 1,27 g Szénhidrát Cukor Só 57,78 g 8,18 g 0,39 g	Energia: 637,07 Kcal / 2 662,95 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,32 g 20,89 g 4,96 g Szénhidrát Cukor Só 93,08 g 7,22 g 2,98 g	Energia: 424,54 Kcal / 1 774,58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,48 g 12,09 g 2,57 g Szénhidrát Cukor Só 57,31 g 6,79 g 1,02 g	Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,03 g 6,43 g 0,66 g Szénhidrát Cukor Só 48,85 g 13,62 g 0,60 g	Energia: 455,19 Kcal / 1 902,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,85 g 15,31 g 3,26 g Szénhidrát Cukor Só 65,40 g 1,86 g 2,32 g



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.


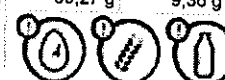
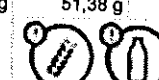
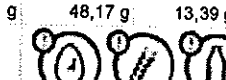
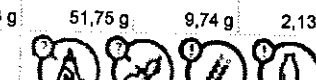
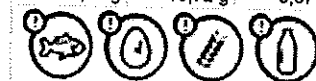
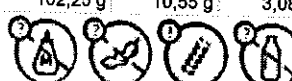

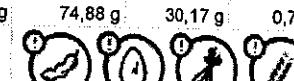
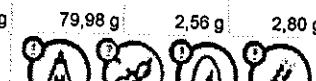
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma	TK vizes zsemle 50 gr*, Szerencse szelet*, Zöldpaprika*	Briós 52 gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh
		Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ	Energia: 205,57 Kcal / 859,28 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ	Energia: 207,94 Kcal / 869,19 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ
		Fehérje 5,46 g Zsír 1,64 g T.Zsírsv 1,02 g Szénhidrát 30,56 g Cukor 0,51 g Só 0,91 g	Fehérje 7,35 g Zsír 3,90 g T.Zsírsv 1,13 g Szénhidrát 34,42 g Cukor 0,38 g Só 1,07 g	Fehérje 5,20 g Zsír 4,16 g T.Zsírsv 0,58 g Szénhidrát 32,10 g Cukor 1,61 g Só 0,55 g	Fehérje 6,50 g Zsír 7,06 g T.Zsírsv 1,56 g Szénhidrát 28,93 g Cukor 0,94 g Só 1,38 g	Fehérje 10,33 g Zsír 5,51 g T.Zsírsv 3,34 g Szénhidrát 55,07 g Cukor 22,25 g Só 0,77 g
		 			 	 

Greskó Istvánné

.....  
 élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur</p> <p>Energia: 308,90 Kcal / 1 291,20 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,03 g</td> <td>8,51 g</td> <td>5,19 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,17 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,64 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,03 g	8,51 g	5,19 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,17 g	9,36 g	1,64 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás 7-10</p> <p>Energia: 401,52 Kcal / 1 678,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>17,33 g</td> <td>14,02 g</td> <td>5,20 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,27 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,72 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,33 g	14,02 g	5,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,27 g	9,36 g	1,72 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 368,69 Kcal / 1 541,12 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,23 g</td> <td>12,13 g</td> <td>5,47 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,38 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,51 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,23 g	12,13 g	5,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,38 g	9,36 g	1,51 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin</p> <p>Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,10 g</td> <td>22,40 g</td> <td>9,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,17 g</td> <td>13,39 g</td> <td>1,03 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,10 g	22,40 g	9,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,17 g	13,39 g	1,03 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</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.Zsír	13,95 g	10,87 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,75 g	9,74 g	2,13 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
13,03 g	8,51 g	5,19 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,17 g	9,36 g	1,64 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
17,33 g	14,02 g	5,20 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
50,27 g	9,36 g	1,72 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
12,23 g	12,13 g	5,47 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,38 g	9,36 g	1,51 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
13,10 g	22,40 g	9,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
48,17 g	13,39 g	1,03 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
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>Májgaluska leves 7-10, Rakott hal (brokkolis)*7- 10, Párolt rizs isk 7-10, Alma</p> <p>Energia: 534,91 Kcal / 2 235,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>31,84 g</td> <td>9,62 g</td> <td>3,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78,70 g</td> <td>10,72 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	31,84 g	9,62 g	3,41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,70 g	10,72 g	0,87 g	<p>Virslis kelkáp.leves 7- 10*, Nudli, Derelye klf mir. 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>18,56 g</td> <td>23,03 g</td> <td>5,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>102,25 g</td> <td>10,55 g</td> <td>3,08 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,56 g	23,03 g	5,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	102,25 g	10,55 g	3,08 g	<p>Lebbencsleves isk 7-10, Paradicsomos káp.föz. 7- 10, Vagdalt (Stefania) 7- 10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 525,44 Kcal / 2 196,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24,84 g</td> <td>15,11 g</td> <td>3,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>71,17 g</td> <td>9,67 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,84 g	15,11 g	3,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	71,17 g	9,67 g	1,61 g	<p>Pulykaraguleves mir. 7- 10, Tejberizs szórattal *7- 10</p> <p>Energia: 465,77 Kcal / 1 946,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,58 g</td> <td>8,46 g</td> <td>0,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,88 g</td> <td>30,17 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,58 g	8,46 g	0,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	74,88 g	30,17 g	0,79 g	<p>Kertészleves leveszöld.*7-10, Paprikásburg virslivel 7- 10, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 533,82 Kcal / 2 231,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>15,85 g</td> <td>16,61 g</td> <td>3,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>79,98 g</td> <td>2,56 g</td> <td>2,80 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,85 g	16,61 g	3,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,98 g	2,56 g	2,80 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																														
31,84 g	9,62 g	3,41 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
78,70 g	10,72 g	0,87 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
18,56 g	23,03 g	5,13 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
102,25 g	10,55 g	3,08 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
24,84 g	15,11 g	3,15 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
71,17 g	9,67 g	1,61 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
25,58 g	8,46 g	0,95 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
74,88 g	30,17 g	0,79 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																
15,85 g	16,61 g	3,15 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
79,98 g	2,56 g	2,80 g																																																																












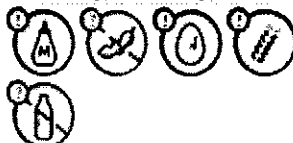
## Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma	TK vizes zsemle 50 gr*, Szerencse szelet*, Zöldpaprika*	Briós 52 gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh
		Energia: 237,01 Kcal / 990,70 KJ	Energia: 221,65 Kcal / 926,50 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ	Energia: 308,98 Kcal / 1 291,54 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 8,01 g      2,45 g      1,53 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 8,45 g      5,00 g      1,47 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 5,20 g      4,16 g      0,58 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 9,57 g      10,54 g      2,34 g	Fehérje      Zsír      T.Zsírsav 10,33 g      5,51 g      3,34 g
		Szénhidrát      Cukor      Só 44,61 g      0,78 g      1,36 g	Szénhidrát      Cukor      Só 34,77 g      0,39 g      1,26 g	Szénhidrát      Cukor      Só 32,10 g      1,61 g      0,55 g	Szénhidrát      Cukor      Só 42,95 g      1,42 g      2,07 g	Szénhidrát      Cukor      Só 55,07 g      22,25 g      0,77 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur</p> <p>Energia: 341,72 Kcal / 1 428,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,40 g</td> <td>9,38 g</td> <td>5,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,37 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,90 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,40 g	9,38 g	5,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,37 g	9,38 g	1,90 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás isk11-14</p> <p>Energia: 443,20 Kcal / 1 852,58 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,33 g</td> <td>15,12 g</td> <td>5,26 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57,08 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,96 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,33 g	15,12 g	5,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,08 g	9,38 g	1,96 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 419,25 Kcal / 1 752,47 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,23 g</td> <td>14,18 g</td> <td>6,03 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,24 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,73 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,23 g	14,18 g	6,03 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,24 g	9,38 g	1,73 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin</p> <p>Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,29 g</td> <td>26,96 g</td> <td>10,43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>54,68 g</td> <td>14,10 g</td> <td>1,19 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,29 g	26,96 g	10,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	54,68 g	14,10 g	1,19 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.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,93 g</td> <td>10,97 g</td> <td>6,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,54 g</td> <td>9,76 g</td> <td>2,33 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,93 g	10,97 g	6,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,54 g	9,76 g	2,33 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
14,40 g	9,38 g	5,66 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,37 g	9,38 g	1,90 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
18,33 g	15,12 g	5,26 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
57,08 g	9,38 g	1,96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,23 g	14,18 g	6,03 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,24 g	9,38 g	1,73 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
14,29 g	26,96 g	10,43 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
54,68 g	14,10 g	1,19 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
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>Májgaluska leves 11-14, Rakott hal (brokkolis)*11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma</p> <p>Energia: 612,38 Kcal / 2 559,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>36,70 g</td> <td>11,56 g</td> <td>3,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,68 g</td> <td>12,42 g</td> <td>0,90 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,70 g	11,56 g	3,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,68 g	12,42 g	0,90 g	<p>Virslis kelkáp.leves 11-14*, Nudli, Derelye kif mir. 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 866,08 Kcal / 3 620,21 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,89 g</td> <td>28,40 g</td> <td>6,59 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>127,37 g</td> <td>12,88 g</td> <td>4,03 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,89 g	28,40 g	6,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	127,37 g	12,88 g	4,03 g	<p>Lebbencsleves isk 11-14, Paradicsomos káp. főz 11-14, Vagdalt (Stefania) isk11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 641,45 Kcal / 2 681,26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,56 g</td> <td>18,28 g</td> <td>3,80 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,07 g</td> <td>12,58 g</td> <td>1,93 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,56 g	18,28 g	3,80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,07 g	12,58 g	1,93 g	<p>Pulykaraguleves mir. 11-14, Tejberizs szóráttal *11-14</p> <p>Energia: 552,67 Kcal / 2 310,16 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30,73 g</td> <td>9,68 g</td> <td>1,14 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,00 g</td> <td>33,94 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,73 g	9,68 g	1,14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,00 g	33,94 g	0,84 g	<p>Kertészleves leveszöld.*11-14, Paprikásburg virslivel 11-14, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 638,47 Kcal / 2 668,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,53 g</td> <td>22,25 g</td> <td>4,08 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>90,99 g</td> <td>2,63 g</td> <td>3,15 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,53 g	22,25 g	4,08 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,99 g	2,63 g	3,15 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
36,70 g	11,56 g	3,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,68 g	12,42 g	0,90 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23,89 g	28,40 g	6,59 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
127,37 g	12,88 g	4,03 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,56 g	18,28 g	3,80 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,07 g	12,58 g	1,93 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
30,73 g	9,68 g	1,14 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
90,00 g	33,94 g	0,84 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
18,53 g	22,25 g	4,08 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
90,99 g	2,63 g	3,15 g																																																																





















Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (11-14év)</b>	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma	TK vizes zsemle 50 gr*, Szerencse szelet*, Zöldpaprika*	Briós 52 gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh
		Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ	Energia: 221,65 Kcal / 926,50 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ	Energia: 368,41 Kcal / 1 539,95 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ
		Fehérje 9,59 g Zsír 3,15 g T.Zsírsvav 1,98 g Szénhidrát 51,85 g Cukor 1,00 g Só 1,61 g	Fehérje 8,45 g Zsír 5,00 g T.Zsírsvav 1,47 g Szénhidrát 34,77 g Cukor 0,39 g Só 1,26 g	Fehérje 5,20 g Zsír 4,16 g T.Zsírsvav 0,58 g Szénhidrát 32,10 g Cukor 1,61 g Só 0,55 g	Fehérje 10,55 g Zsír 13,65 g T.Zsírsvav 2,95 g Szénhidrát 49,75 g Cukor 1,82 g Só 2,28 g	Fehérje 10,33 g Zsír 5,51 g T.Zsírsvav 3,34 g Szénhidrát 55,07 g Cukor 22,25 g Só 0,77 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



## Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Májgaluskaleves *15-18, Rakott hal (brokkolis)*15- 18, Párolt rizs *15-18, Alma	Virslis kelkáposztaleves *15-1, Nudli, Derelye klf mir*15-18, TK kenyér *	Lebbencsleves *15-18, Paradicsomos káposzta főz.15, Vagdalt (Stefania) *15-18, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. *15 -18, Tejberizs szórattal *15-18	Kertészleves leveszöld.*15-18, Paprikásburg virslivel *15- 18, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma										
		Energia: 660,13 Kcal / 2 759,34 KJ	Energia: 1 028,05 Kcal / 4 297,25 KJ	Energia: 787,93 Kcal / 3 293,55 KJ	Energia: 644,09 Kcal / 2 692,30 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,32 g	13,09 g	4,35 g	28,33 g	34,98 g	7,81 g	34,37 g	28,30 g	5,24 g	33,70 g	10,96 g	1,35 g	20,71 g	27,27 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,51 g	14,09 g	0,93 g	148,55 g	14,73 g	4,55 g	97,10 g	13,52 g	2,17 g	107,34 g	40,94 g	1,11 g	96,02 g	3,24 g	3,65 g		
																

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Májgaluskaleves *, Rakott hal (brokkolis)*, Párolt rizs *, Alma	Virslis kelkáposztaleves *, Nudli, Derelye klf mir*, TK kenyér *	Lebbencsleves *, Paradicsomos káposzta főzelék*, Vagdalt (Stefania) *, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. *, Tejberizs szóráttal *	Kertészleves leveszöld. *, Paprikásburg virslivel *, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma										
		Energia: 660,13 Kcal / 2 759,34 KJ	Energia: 1 028,05 Kcal / 4 297,25 KJ	Energia: 784,98 Kcal / 3 281,22 KJ	Energia: 622,92 Kcal / 2 603,81 KJ	Energia: 712,47 Kcal / 2 978,12 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,32 g	13,09 g	4,35 g	28,33 g	34,98 g	7,81 g	34,24 g	28,24 g	5,24 g	28,88 g	10,76 g	1,28 g	20,77 g	27,28 g	4,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,51 g	14,09 g	0,93 g	148,55 g	14,73 g	4,55 g	96,63 g	13,52 g	2,37 g	105,42 g	40,94 g	1,08 g	96,33 g	3,51 g	3,69 g		

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

