













Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,51 g</td> <td>10,10 g</td> <td>5,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,46 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,51 g	10,10 g	5,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,46 g	9,30 g	1,06 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval</p> <p>Energia: 345,16 Kcal / 1 442,77 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,52 g</td> <td>16,01 g</td> <td>6,82 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,70 g</td> <td>9,34 g</td> <td>1,53 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,52 g	16,01 g	6,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,70 g	9,34 g	1,53 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 400,53 Kcal / 1 674,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>18,21 g</td> <td>20,11 g</td> <td>10,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,37 g</td> <td>10,04 g</td> <td>1,47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,21 g	20,11 g	10,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,37 g	10,04 g	1,47 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kenőmájas*, Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 159,48 Kcal / 666,63 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,50 g</td> <td>8,71 g</td> <td>5,25 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>10,57 g</td> <td>9,45 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,50 g	8,71 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	10,57 g	9,45 g	0,70 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,51 g	10,10 g	5,77 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,46 g	9,30 g	1,06 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
12,52 g	16,01 g	6,82 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,70 g	9,34 g	1,53 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
18,21 g	20,11 g	10,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,37 g	10,04 g	1,47 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,50 g	8,71 g	5,25 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
10,57 g	9,45 g	0,70 g																																																																
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	<p>Zöldségleves mir. 4-6, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 364,10 Kcal / 1 521,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19,77 g</td> <td>10,37 g</td> <td>3,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>47,38 g</td> <td>0,90 g</td> <td>0,80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,77 g	10,37 g	3,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,38 g	0,90 g	0,80 g	<p>Daragaluska leves 4-6*, Sárgaborsó főzelék 4-6, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 501,55 Kcal / 2 096,48 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,56 g</td> <td>14,04 g</td> <td>2,96 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,15 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,56 g	14,04 g	2,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63,15 g	0,05 g	0,86 g	<p>Tojásleves 4-6, Töltött káposzta 4-6, TK kenyér , Alma</p> <p>Energia: 446,66 Kcal / 1 867,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,85 g</td> <td>12,69 g</td> <td>3,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>57,74 g</td> <td>0,92 g</td> <td>1,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,85 g	12,69 g	3,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,74 g	0,92 g	1,10 g	<p>Karalábéleves tejfölös mir.4-6, Pirított sertésmáj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6, Almalé*100% (Happy Day)</p> <p>Energia: 526,88 Kcal / 2 202,36 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,95 g</td> <td>12,80 g</td> <td>3,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>82,41 g</td> <td>26,08 g</td> <td>0,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,95 g	12,80 g	3,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,41 g	26,08 g	0,55 g	<p>Karfiolleves mir. 4-6*, Vadas marha mir 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4-6</p> <p>Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,51 g</td> <td>21,20 g</td> <td>6,91 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,92 g</td> <td>4,13 g</td> <td>0,47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,51 g	21,20 g	6,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,92 g	4,13 g	0,47 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
19,77 g	10,37 g	3,02 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
47,38 g	0,90 g	0,80 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,56 g	14,04 g	2,96 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
63,15 g	0,05 g	0,86 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23,85 g	12,69 g	3,22 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
57,74 g	0,92 g	1,10 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
20,95 g	12,80 g	3,86 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
82,41 g	26,08 g	0,55 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23,51 g	21,20 g	6,91 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
61,92 g	4,13 g	0,47 g																																																																





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Üzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, Krémtúrós vaníliás (Szatmári 90	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*	TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr*, Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*
		Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ	Energia: 156,66 Kcal / 654,84 KJ	Energia: 170,26 Kcal / 711,69 KJ	Energia: 191,01 Kcal / 798,42 KJ	Energia: 169,32 Kcal / 707,76 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
		11,20 g 7,46 g 4,51 g	5,40 g 1,67 g 1,03 g	4,31 g 4,34 g 1,24 g	8,25 g 2,18 g 0,61 g	8,58 g 3,61 g 1,48 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49,88 g 16,31 g 0,62 g	29,27 g 0,51 g 0,90 g	27,87 g 0,15 g 0,89 g	33,88 g 0,44 g 1,25 g	42,91 g 7,45 g 0,65 g		
 	 		  	 		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>12,58 g</td> <td>12,30 g</td> <td>6,85 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,14 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,46 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,58 g	12,30 g	6,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,14 g	9,35 g	1,46 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval</p> <p>Energia: 461,75 Kcal / 1 930,12 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,78 g</td> <td>21,21 g</td> <td>8,43 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>50,45 g</td> <td>9,41 g</td> <td>2,16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,78 g	21,21 g	8,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	50,45 g	9,41 g	2,16 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 492,76 Kcal / 2 059,74 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,16 g</td> <td>23,31 g</td> <td>10,71 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49,96 g</td> <td>10,47 g</td> <td>1,88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,16 g	23,31 g	10,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,96 g	10,47 g	1,88 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>10,86 g</td> <td>6,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,74 g</td> <td>9,73 g</td> <td>2,12 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,95 g	10,86 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,74 g	9,73 g	2,12 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
12,58 g	12,30 g	6,85 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,14 g	9,35 g	1,46 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
15,78 g	21,21 g	8,43 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
50,45 g	9,41 g	2,16 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
20,16 g	23,31 g	10,71 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
49,96 g	10,47 g	1,88 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
13,95 g	10,86 g	6,44 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,74 g	9,73 g	2,12 g																																																																
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	<p>Zöldségleves mir. 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 472,53 Kcal / 1 975,18 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>26,68 g</td> <td>12,96 g</td> <td>3,88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,78 g</td> <td>1,23 g</td> <td>1,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,68 g	12,96 g	3,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,78 g	1,23 g	1,39 g	<p>Daragaluska leves 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 633,95 Kcal / 2 649,91 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>37,48 g</td> <td>18,85 g</td> <td>3,97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>77,13 g</td> <td>0,29 g</td> <td>1,36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,48 g	18,85 g	3,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	77,13 g	0,29 g	1,36 g	<p>Tojásleves 7-10, Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 537,04 Kcal / 2 244,83 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,90 g</td> <td>17,47 g</td> <td>3,96 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>63,79 g</td> <td>1,43 g</td> <td>1,62 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,90 g	17,47 g	3,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63,79 g	1,43 g	1,62 g	<p>Karalábéleves tejf.mir. 7- 10, Pirított sertésmáj 7- 10, Főtt burgonya7-10, Káposzta saláta 7-10, Almalé*100% (Happy Day)</p> <p>Energia: 612,40 Kcal / 2 559,83 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>24,32 g</td> <td>18,09 g</td> <td>4,66 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,29 g</td> <td>23,58 g</td> <td>1,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24,32 g	18,09 g	4,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,29 g	23,58 g	1,28 g	<p>Karfiolleves mir. isk7-10, Vadas marha mir 7-10, Tészta köret (rövidcső)7- 10</p> <p>Energia: 620,22 Kcal / 2 592,52 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>25,02 g</td> <td>29,20 g</td> <td>8,68 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,54 g</td> <td>5,26 g</td> <td>0,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,02 g	29,20 g	8,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	61,54 g	5,26 g	0,71 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
26,68 g	12,96 g	3,88 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
61,78 g	1,23 g	1,39 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
37,48 g	18,85 g	3,97 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
77,13 g	0,29 g	1,36 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,90 g	17,47 g	3,96 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
63,79 g	1,43 g	1,62 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
24,32 g	18,09 g	4,66 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,29 g	23,58 g	1,28 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
25,02 g	29,20 g	8,68 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
61,54 g	5,26 g	0,71 g																																																																



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Krém túró vaníliás (Szatmári 90)			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*			TK kenyér *, Libazsír, Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr*, Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*		
		Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 Kj			Energia: 231,70 Kcal / 968,51 Kj			Energia: 368,72 Kcal / 1 541,25 Kj			Energia: 199,82 Kcal / 835,25 Kj			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 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
		11,20 g	7,46 g	4,51 g	7,95 g	2,47 g	1,54 g	7,25 g	15,60 g	4,93 g	9,80 g	2,42 g	0,69 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,88 g	16,31 g	0,62 g	43,30 g	0,76 g	1,35 g	48,19 g	0,18 g	1,44 g	33,96 g	0,48 g	1,53 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető













Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>13,69 g</td> <td>14,41 g</td> <td>7,89 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>58,04 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,66 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	13,69 g	14,41 g	7,89 g		Szénhidrát	Cukor	Só		58,04 g	9,38 g	1,66 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval</p> <p>Energia: 545,56 Kcal / 2 280,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>18,07 g</td> <td>26,32 g</td> <td>9,98 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57,42 g</td> <td>9,46 g</td> <td>2,60 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	18,07 g	26,32 g	9,98 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,42 g	9,46 g	2,60 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	11,20 g	9,76 g	4,18 g		Szénhidrát	Cukor	Só		41,30 g	10,81 g	0,81 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 586,88 Kcal / 2 453,16 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>23,90 g</td> <td>29,12 g</td> <td>13,02 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>56,75 g</td> <td>10,87 g</td> <td>2,22 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	23,90 g	29,12 g	13,02 g		Szénhidrát	Cukor	Só		56,75 g	10,87 g	2,22 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																																																																																	
13,69 g	14,41 g	7,89 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
58,04 g	9,38 g	1,66 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
18,07 g	26,32 g	9,98 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
57,42 g	9,46 g	2,60 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
23,90 g	29,12 g	13,02 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
56,75 g	10,87 g	2,22 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) Gyermekek (11-14év)	<p>Zöldségleves mir. 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 568,48 Kcal / 2 376,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>31,19 g</td> <td>16,16 g</td> <td>4,65 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>74,05 g</td> <td>1,52 g</td> <td>1,45 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	31,19 g	16,16 g	4,65 g		Szénhidrát	Cukor	Só		74,05 g	1,52 g	1,45 g		<p>Daragaluska leves 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 727,86 Kcal / 3 042,45 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>42,68 g</td> <td>22,91 g</td> <td>4,67 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>86,15 g</td> <td>0,24 g</td> <td>1,42 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	42,68 g	22,91 g	4,67 g		Szénhidrát	Cukor	Só		86,15 g	0,24 g	1,42 g		<p>Tojásleves 11-14, Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 612,20 Kcal / 2 559,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>33,53 g</td> <td>21,18 g</td> <td>4,58 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>70,59 g</td> <td>1,77 g</td> <td>1,67 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	33,53 g	21,18 g	4,58 g		Szénhidrát	Cukor	Só		70,59 g	1,77 g	1,67 g		<p>Karalábéleves tejf. mir. 11-14, Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposzta saláta 11-14, Aimalé*100% (Happy Day)</p> <p>Energia: 702,48 Kcal / 2 936,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>27,81 g</td> <td>22,47 g</td> <td>5,89 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>97,09 g</td> <td>24,35 g</td> <td>1,42 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	27,81 g	22,47 g	5,89 g		Szénhidrát	Cukor	Só		97,09 g	24,35 g	1,42 g		<p>Karfiolleves mir. isk11-14, Vadas marha mir11-14, Tészta köret (rövidcső)11-14</p> <p>Energia: 733,93 Kcal / 3 067,83 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Sav</td> </tr> <tr> <td>29,03 g</td> <td>33,76 g</td> <td>9,91 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>75,29 g</td> <td>9,56 g</td> <td>0,76 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	29,03 g	33,76 g	9,91 g		Szénhidrát	Cukor	Só		75,29 g	9,56 g	0,76 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																	
31,19 g	16,16 g	4,65 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
74,05 g	1,52 g	1,45 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
42,68 g	22,91 g	4,67 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
86,15 g	0,24 g	1,42 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
33,53 g	21,18 g	4,58 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
70,59 g	1,77 g	1,67 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
27,81 g	22,47 g	5,89 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
97,09 g	24,35 g	1,42 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																																																			
29,03 g	33,76 g	9,91 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
75,29 g	9,56 g	0,76 g																																																																																				



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*	TK kenyér *, Libazsír, Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr*, Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*
		Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ	Energia: 273,93 Kcal / 1 145,03 KJ	Energia: 413,58 Kcal / 1 728,76 KJ	Energia: 208,62 Kcal / 872,03 KJ	Energia: 169,32 Kcal / 707,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,20 g 7,46 g 4,51 g	9,53 g 3,18 g 1,99 g	7,28 g 20,55 g 6,44 g	11,35 g 2,66 g 0,77 g	8,58 g 3,61 g 1,48 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
49,88 g 16,31 g 0,62 g	50,56 g 1,00 g 1,60 g	48,19 g 0,18 g 1,44 g	34,04 g 0,52 g 1,81 g	42,91 g 7,45 g 0,65 g		
 	 		  	 		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Zöldségleves mir. *15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Alma	Daragaluska leves *15-18, Sárgaborsó főzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *	Tojásleves *15-18, Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *, Alma	Karalábéleves tejf. mir. 15-18, Pirított sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18, Almalé*100% (Happy Day)	Karfiolleves mir. *15-18, Vadas marha mir *15-18, Tészta köret (rövidcső)15-18
		Energia: 595,28 Kcal / 2 488,27 KJ	Energia: 799,04 Kcal / 3 339,99 KJ	Energia: 698,98 Kcal / 2 913,38 KJ	Energia: 801,44 Kcal / 3 350,02 KJ	Energia: 899,53 Kcal / 3 760,04 KJ
		Fehérje 33,35 g Zsír 17,65 g T.Zsír-sav 2,95 g Szénhidrát 75,84 g Cukor 0,73 g Só 1,71 g	Fehérje 45,94 g Zsír 25,57 g T.Zsír-sav 5,11 g Szénhidrát 94,57 g Cukor 0,34 g Só 1,47 g	Fehérje 39,16 g Zsír 25,38 g T.Zsír-sav 5,60 g Szénhidrát 76,70 g Cukor 2,12 g Só 3,14 g	Fehérje 33,42 g Zsír 26,78 g T.Zsír-sav 6,89 g Szénhidrát 106,27 g Cukor 25,42 g Só 1,60 g	Fehérje 35,49 g Zsír 41,31 g T.Zsír-sav 11,97 g Szénhidrát 92,55 g Cukor 12,04 g Só 0,87 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Zöldségleves mir. *, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Alma	Daragaluska leves *, Sárgaborsó főzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *	Tojásleves *, Töltött káposzta *, TK kenyér *, Alma	Karalábéleves tejfölös mir. *, Pirított sertésmáj *, Főtt burgonya *, Káposzta saláta *, Almalé*100% (Happy Day)	Karfiolleves mir. *, Vadas marha mir *, Tészta köret(rövidcső)*
		Energia: 586,60 Kcal / 2 451,99 KJ	Energia: 838,49 Kcal / 3 504,89 KJ	Energia: 700,76 Kcal / 2 929,18 KJ	Energia: 792,39 Kcal / 3 312,19 KJ	Energia: 899,53 Kcal / 3 760,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,64 g 17,54 g 2,94 g	49,17 g 26,12 g 5,29 g	39,53 g 25,42 g 5,60 g	33,38 g 26,76 g 6,89 g	35,49 g 41,31 g 11,97 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74,67 g 0,74 g 1,41 g	99,90 g 0,34 g 1,48 g	77,19 g 2,12 g 1,77 g	104,09 g 23,42 g 1,70 g	92,55 g 12,04 g 0,87 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

