

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 11-14, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigyó)		
		Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 KJ			Energia: 300,78 Kcal / 1 257,26 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ			Energia: 290,77 Kcal / 1 215,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,51 g	10,10 g	5,77 g	11,51 g	11,07 g	5,34 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,46 g	9,30 g	1,06 g	37,73 g	9,32 g	1,30 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	37,73 g	9,55 g	1,50 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szóráttal 4-6, TK kenyér *			Almaleves mir 4-6*, Rakott burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6, Alma			Zöldbableves mir. 4-6, Tarhonya köret 4-6, Pulykamell pörkölt 4-6*, Csemege uborka *			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Zöldborsófőzelék mir. 4-6, Vagdalt (Stefania) 4- 6, TK kenyér *			Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6, Sült halfilé*4-6, Párolt rizs 4- 6*, Mézes-narancsos sárgar.4-6*		
		Energia: 434,92 Kcal / 1 817,97 KJ			Energia: 453,08 Kcal / 1 893,87 KJ			Energia: 430,41 Kcal / 1 799,11 KJ			Energia: 476,02 Kcal / 1 989,76 KJ			Energia: 450,22 Kcal / 1 881,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,32 g	8,99 g	1,82 g	15,63 g	16,11 g	4,72 g	24,57 g	11,80 g	2,40 g	28,93 g	12,73 g	2,90 g	20,59 g	13,05 g	2,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,13 g	20,70 g	0,94 g	60,45 g	10,77 g	1,00 g	65,47 g	2,69 g	1,42 g	61,44 g	2,46 g	0,97 g	61,73 g	13,43 g	0,43 g






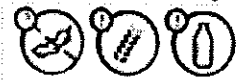

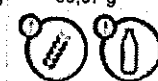
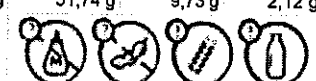

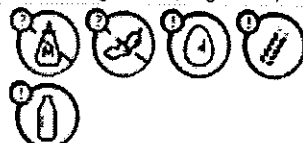
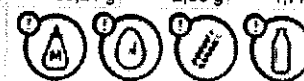
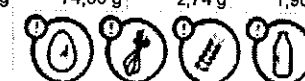
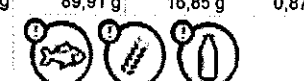
Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90)			TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			Pizzás csiga*		
		Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ			Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ			Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,92 g	11,05 g	2,96 g	11,20 g	7,46 g	4,51 g	4,26 g	6,44 g	1,34 g	5,46 g	1,64 g	1,02 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,62 g	0,20 g	1,23 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	27,83 g	0,84 g	0,86 g	30,56 g	0,51 g	0,90 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető







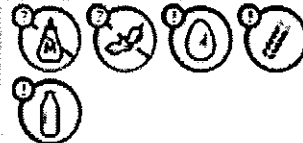





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek																																																																																																																								
Tízórai	(00483) Gyermekek (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"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,58 g</td> <td>12,30 g</td> <td>6,85 g</td> <td>13,46 g</td> <td>11,27 g</td> <td>5,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,14 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,46 g</td> <td>51,31 g</td> <td>9,37 g</td> <td>1,70 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,58 g	12,30 g	6,85 g	13,46 g	11,27 g	5,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,14 g	9,35 g	1,46 g	51,31 g	9,37 g	1,70 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 7-10, Paradicsom*</p> <p>Energia: 366,42 Kcal / 1 531,64 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,46 g</td> <td>11,27 g</td> <td>5,46 g</td> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,31 g</td> <td>9,37 g</td> <td>1,70 g</td> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,46 g	11,27 g	5,46 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,31 g	9,37 g	1,70 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td>55,07 g</td> <td>22,25 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	<p>Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*</p> <p>Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> <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> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55,07 g</td> <td>22,25 g</td> <td>0,77 g</td> <td>51,74 g</td> <td>9,73 g</td> <td>2,12 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,33 g	5,51 g	3,34 g	13,95 g	10,86 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	55,07 g	22,25 g	0,77 g	51,74 g	9,73 g	2,12 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>10,86 g</td> <td>6,44 g</td> <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> <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> <td>51,74 g</td> <td>9,73 g</td> <td>2,12 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,95 g	10,86 g	6,44 g	13,95 g	10,86 g	6,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,74 g	9,73 g	2,12 g	51,74 g	9,73 g	2,12 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
12,58 g	12,30 g	6,85 g	13,46 g	11,27 g	5,46 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
51,14 g	9,35 g	1,46 g	51,31 g	9,37 g	1,70 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
13,46 g	11,27 g	5,46 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
51,31 g	9,37 g	1,70 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
41,30 g	10,81 g	0,81 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
10,33 g	5,51 g	3,34 g	13,95 g	10,86 g	6,44 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
55,07 g	22,25 g	0,77 g	51,74 g	9,73 g	2,12 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
13,95 g	10,86 g	6,44 g	13,95 g	10,86 g	6,44 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
51,74 g	9,73 g	2,12 g	51,74 g	9,73 g	2,12 g																																																																																																																									
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Gulyásleves *7-10, Tejbedara szórattal 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,34 g</td> <td>13,48 g</td> <td>2,52 g</td> <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> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>75,30 g</td> <td>19,33 g</td> <td>1,54 g</td> <td>79,10 g</td> <td>14,67 g</td> <td>1,41 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,34 g	13,48 g	2,52 g	17,76 g	17,94 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,30 g	19,33 g	1,54 g	79,10 g	14,67 g	1,41 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.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>17,76 g</td> <td>17,94 g</td> <td>5,25 g</td> <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> <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> <td>79,10 g</td> <td>14,67 g</td> <td>1,41 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,76 g	17,94 g	5,25 g	17,76 g	17,94 g	5,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	79,10 g	14,67 g	1,41 g	79,10 g	14,67 g	1,41 g	<p>Zöldbableves mir.7-10, Tarhonya köret 7-10, Pulykamell pörkölt 7-10, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 599,49 Kcal / 2 505,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>34,50 g</td> <td>18,30 g</td> <td>3,44 g</td> <td>34,50 g</td> <td>18,30 g</td> <td>3,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>86,21 g</td> <td>2,86 g</td> <td>1,77 g</td> <td>86,21 g</td> <td>2,86 g</td> <td>1,77 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,50 g	18,30 g	3,44 g	34,50 g	18,30 g	3,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	86,21 g	2,86 g	1,77 g	86,21 g	2,86 g	1,77 g	<p>Csontleves tésztabetéttel 7-10, Zöldborsófőzelék *mir.*7-10, Vagdalt (Stefania) 7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 599,99 Kcal / 2 507,96 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>33,64 g</td> <td>18,41 g</td> <td>4,05 g</td> <td>33,64 g</td> <td>18,41 g</td> <td>4,05 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,86 g</td> <td>2,74 g</td> <td>1,90 g</td> <td>74,86 g</td> <td>2,74 g</td> <td>1,90 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,64 g	18,41 g	4,05 g	33,64 g	18,41 g	4,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	74,86 g	2,74 g	1,90 g	74,86 g	2,74 g	1,90 g	<p>Sütötök krém.l.kenyérk)7- 10*, Sült halfilé*7-10, Párolt rizs isk 7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10</p> <p>Energia: 627,01 Kcal / 2 620,90 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,91 g</td> <td>17,67 g</td> <td>3,55 g</td> <td>25,91 g</td> <td>17,67 g</td> <td>3,55 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89,91 g</td> <td>18,85 g</td> <td>0,87 g</td> <td>89,91 g</td> <td>18,85 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,91 g	17,67 g	3,55 g	25,91 g	17,67 g	3,55 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	89,91 g	18,85 g	0,87 g	89,91 g	18,85 g	0,87 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
26,34 g	13,48 g	2,52 g	17,76 g	17,94 g	5,25 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
75,30 g	19,33 g	1,54 g	79,10 g	14,67 g	1,41 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
17,76 g	17,94 g	5,25 g	17,76 g	17,94 g	5,25 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
79,10 g	14,67 g	1,41 g	79,10 g	14,67 g	1,41 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
34,50 g	18,30 g	3,44 g	34,50 g	18,30 g	3,44 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
86,21 g	2,86 g	1,77 g	86,21 g	2,86 g	1,77 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
33,64 g	18,41 g	4,05 g	33,64 g	18,41 g	4,05 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
74,86 g	2,74 g	1,90 g	74,86 g	2,74 g	1,90 g																																																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																									
25,91 g	17,67 g	3,55 g	25,91 g	17,67 g	3,55 g																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																									
89,91 g	18,85 g	0,87 g	89,91 g	18,85 g	0,87 g																																																																																																																									



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		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: 423,55 Kcal / 1 770,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,68 g</td> <td>14,41 g</td> <td>7,88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,03 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,66 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,68 g	14,41 g	7,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,03 g	9,38 g	1,66 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Zalakrém 11-14, Paradicsom*</p> <p>Energia: 399,25 Kcal / 1 668,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,43 g</td> <td>11,38 g</td> <td>5,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,10 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,90 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,43 g	11,38 g	5,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,10 g	9,40 g	1,90 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>Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*</p> <p>Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,33 g</td> <td>5,51 g</td> <td>3,34 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>55,07 g</td> <td>22,25 g</td> <td>0,77 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,33 g	5,51 g	3,34 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,07 g	22,25 g	0,77 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigyó)</p> <p>Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,92 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>58,53 g</td> <td>9,76 g</td> <td>2,32 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,92 g	10,97 g	6,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,53 g	9,76 g	2,32 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
13,68 g	14,41 g	7,88 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,03 g	9,38 g	1,66 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
14,43 g	11,38 g	5,52 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,10 g	9,40 g	1,90 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																																																																
10,33 g	5,51 g	3,34 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
55,07 g	22,25 g	0,77 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
14,92 g	10,97 g	6,50 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,53 g	9,76 g	2,32 g																																																																
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	<p>Gulyásleves 11-14, Tejbedara szóráttal isk11- 14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 554,52 Kcal / 2 317,89 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>28,62 g</td> <td>13,39 g</td> <td>2,72 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78,48 g</td> <td>22,08 g</td> <td>1,57 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,62 g	13,39 g	2,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,48 g	22,08 g	1,57 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.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,12 g</td> <td>22,51 g</td> <td>6,41 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>89,49 g</td> <td>17,52 g</td> <td>1,65 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,12 g	22,51 g	6,41 g	Szénhidrát	Cukor	Só	89,49 g	17,52 g	1,65 g	<p>Zöldbableves mir. 11-14, Tarhonya köret 11-14, Pulykamell pörkölt 11-14, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 764,94 Kcal / 3 197,45 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>39,67 g</td> <td>20,46 g</td> <td>3,97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>117,63 g</td> <td>3,33 g</td> <td>2,52 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39,67 g	20,46 g	3,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	117,63 g	3,33 g	2,52 g	<p>Csontleves tészabet. 11- 14, Zöldborsófőzelék mir. isk11-14, Vagdalt (Stefania) isk11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 698,09 Kcal / 2 918,02 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>40,73 g</td> <td>20,09 g</td> <td>4,26 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>88,72 g</td> <td>4,73 g</td> <td>2,04 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40,73 g	20,09 g	4,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,72 g	4,73 g	2,04 g	<p>Sütötök kréml. (kenyérk.)11-14*, Sült halfilé*11-14, Párolt rizs isk 11-14, Mézes- narancsos sárgar.11-14</p> <p>Energia: 736,30 Kcal / 3 077,73 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,46 g</td> <td>22,12 g</td> <td>4,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>103,46 g</td> <td>19,35 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,46 g	22,12 g	4,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	103,46 g	19,35 g	0,92 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
28,62 g	13,39 g	2,72 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
78,48 g	22,08 g	1,57 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
20,12 g	22,51 g	6,41 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
89,49 g	17,52 g	1,65 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
39,67 g	20,46 g	3,97 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
117,63 g	3,33 g	2,52 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
40,73 g	20,09 g	4,26 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
88,72 g	4,73 g	2,04 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,46 g	22,12 g	4,33 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
103,46 g	19,35 g	0,92 g																																																																

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90			TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			Pizzás csiga*		
		Energia: 426,44 Kcal / 1 782,52 KJ			Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ			Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 KJ			Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,86 g	22,00 g	5,86 g	11,20 g	7,46 g	4,51 g	7,19 g	12,75 g	2,62 g	9,59 g	3,15 g	1,98 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,45 g	0,38 g	2,26 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	48,23 g	1,68 g	1,48 g	51,85 g	1,00 g	1,61 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Gulyásleves*15-18, Tejbedara szórattal *15-18, TK kenyér *	Almaleves mir *15-18, Rakott burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18, Alma	Zöldbableves mir.*15-18, Tarhonya köret *15-18, Pulykamell pörkölt *15-18, Csemege uborka *, TK kenyér *, Alma	Csontleves tésztabetéttel *15-, Zöldborsófőzelék mir. *15-18, Vagdalt (Stefania) *15-18, TK kenyér *, Alma	Sütötök kréml. (kenyérk.)15-18*, Sült halfilé*15-18, Párolt rizs *15-18, Mézes-narancsos sárgar.15-18
		Energia: 678,57 Kcal / 2 836,42 KJ	Energia: 756,08 Kcal / 3 160,41 KJ	Energia: 864,01 Kcal / 3 611,56 KJ	Energia: 855,67 Kcal / 3 576,70 KJ	Energia: 825,07 Kcal / 3 448,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só
		34,17 g 17,13 g 3,35 g 95,33 g 28,19 g 1,71 g	22,98 g 26,25 g 7,46 g 105,42 g 21,84 g 1,88 g	45,89 g 25,85 g 4,72 g 126,26 g 3,69 g 2,69 g	45,66 g 27,89 g 5,34 g 104,84 g 3,74 g 2,20 g	32,73 g 25,57 g 4,91 g 114,46 g 21,86 g 1,18 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

