





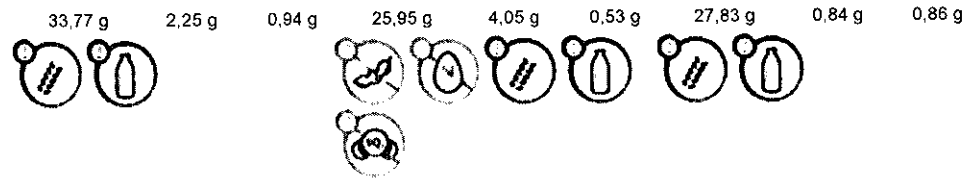


Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő	kedd	szerda
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*
	Energia: 283,73 Kcal / 1 185,99 Kj	Energia: 313,36 Kcal / 1 309,84 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,31 g 10,00 g 4,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,31 g 9,35 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,22 g 13,07 g 5,75 g Szénhidrát Cukor Só 37,60 g 9,30 g 1,16 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
  			
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	Brokkolikrémleves mir.4-6*, Rakott hal 4-6, Bulgur4-6	Tarhonyaleves 4-6 *, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Vagdalt (Stefania) 4-6, TK kenyér *	Tojásleves 4-6, Rántott csirkemell 4-6, Sárgarépás rizs 4-6, Csemege uborka *
	Energia: 458,61 Kcal / 1 916,99 Kj	Energia: 464,13 Kcal / 1 940,06 Kj	Energia: 701,25 Kcal / 2 931,23 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,47 g 15,05 g 2,84 g Szénhidrát Cukor Só 56,44 g 9,28 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,38 g 13,23 g 2,69 g Szénhidrát Cukor Só 64,36 g 6,66 g 1,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,30 g 40,33 g 5,51 g Szénhidrát Cukor Só 55,29 g 2,06 g 1,79 g
  			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	TK tejes kifli 50gr*, Medve téliszalámis sajt 17,5 g	Pizzás csiga*, Alma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek
	Energia: 201,86 Kcal / 843,77 Kj	Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj	Energia: 188,84 Kcal / 789,35 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,78 g 4,11 g 2,24 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,62 g 7,99 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,26 g 6,44 g 1,34 g Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10
	Energia: 366,66 Kcal / 1 532,64 KJ	Energia: 410,77 Kcal / 1 717,02 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,28 g 12,15 g 5,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,18 g 16,77 g 6,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 21,51 g 8,05 g
	Szénhidrát Cukor Só 50,91 g 9,42 g 1,53 g	Szénhidrát Cukor Só 51,20 g 9,35 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 50,24 g 9,35 g 1,75 g
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémleves mir. 7- 10, Rakott hal 7-10, Bulgur7-10	Tarhonyaleves 7-10, Paradicsomos káp.főz. 7- 10, Vagdalt (Stefania) 7- 10, TK kenyér *	Tojásleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Sárgarépás rizs 7-10, Csemege uborka *	Burgonyaleves (magyaros)*7-10, Sajtos bolognai (spagetti)7-10, TK kenyér *
	Energia: 658,04 Kcal / 2 750,61 KJ	Energia: 561,40 Kcal / 2 346,65 KJ	Energia: 802,74 Kcal / 3 355,45 KJ	Energia: 678,40 Kcal / 2 835,71 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,99 g 19,57 g 4,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,71 g 16,29 g 3,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,72 g 43,41 g 5,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,04 g 20,39 g 6,98 g
	Szénhidrát Cukor Só 86,52 g 12,61 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 77,48 g 10,04 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 67,18 g 2,39 g 2,49 g	Szénhidrát Cukor Só 91,02 g 4,33 g 1,68 g
<b>Uzsonna</b>	TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3	Pizzás csiga*, Alma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *, Uborka(kígyó)
	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 215,78 Kcal / 901,96 KJ	Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 KJ	Energia: 205,36 Kcal / 858,40 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,28 g 6,31 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,70 g 8,07 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,21 g 9,64 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,59 g 3,20 g 1,05 g
	Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 27,35 g 4,05 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 41,42 g 1,27 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 34,11 g 0,54 g 1,31 g



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
--	-------	------	--------	-----------

**Uzsonna**









(00483) Gyermek  
(7-10)



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető















Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14
	Energia: 416,80 Kcal / 1 742,22 Kj	Energia: 475,38 Kcal / 1 987,09 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,29 g 14,21 g 6,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,17 g 20,38 g 7,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,27 g 25,12 g 9,06 g
	Szénhidrát Cukor Só 57,74 g 9,48 g 1,76 g	Szénhidrát Cukor Só 58,02 g 9,38 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 57,06 g 9,38 g 2,00 g
				
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémleves mir.11 -14, Rakott hal 11-14, Bulgur11-14	Tarhonyaleves 11-14, Paradicsomos káp. főz 11 -14, Vagdalt (Stefania) isk11-14, TK kenyér *	Tojásleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14, Sárgarépas rizs 11-14, Csemege uborka *	Burgonyaleves (magyaros)*11-14, Sajtós bologni (spagetti)11-14, TK kenyér *
	Energia: 768,14 Kcal / 3 210,83 Kj	Energia: 649,38 Kcal / 2 714,41 Kj	Energia: 896,86 Kcal / 3 748,87 Kj	Energia: 768,85 Kcal / 3 213,79 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,98 g 22,66 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,30 g 20,25 g 3,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,23 g 45,75 g 6,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,16 g 24,52 g 7,40 g
	Szénhidrát Cukor Só 106,15 g 11,15 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 86,93 g 12,90 g 2,11 g	Szénhidrát Cukor Só 80,77 g 2,48 g 2,67 g	Szénhidrát Cukor Só 102,54 g 4,84 g 1,80 g
				
<b>Uzsonna</b>	TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3	Pizzás csiga*, Alma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek	TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *, Uborka(kígyó)
	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj	Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj	Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 Kj	Energia: 205,37 Kcal / 858,45 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,28 g 6,31 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,70 g 8,07 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,18 g 12,75 g 2,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,59 g 3,20 g 1,05 g
	Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 27,35 g 4,05 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 48,21 g 1,67 g 1,48 g	Szénhidrát Cukor Só 34,11 g 0,54 g 1,32 g



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Uzsonna</b> (00482) Gyermek (11-14év)	 	      	 	

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémleves mir. *15-18, Rakott hal*15-18, Bulgur15-18			Tarhonyaleves *15-18, Paradicsomos káposzta főz. 15, Vagdalt (Stefania) *15-18, TK kenyér *			Tojásleves *15-18, Rántott csirkemell 15-18, Sárgarépás rizs *15-18, Csemege uborka *			Burgonyaleves (magyaros)*15-18, Sajtos bolognai (spagetti) 15- TK kenyér *		
	Energia: 886,89 Kcal / 3 707,20 Kj			Energia: 828,45 Kcal / 3 462,92 Kj			Energia: 1 102,12 Kcal / 4 606,86 Kj			Energia: 894,52 Kcal / 3 739,09 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	44,39 g	28,74 g	5,60 g	34,65 g	31,22 g	5,47 g	45,61 g	62,31 g	8,44 g	44,75 g	32,36 g	9,16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,75 g	14,89 g	1,54 g	101,48 g	14,02 g	2,29 g	88,16 g	2,86 g	2,97 g	110,11 g	4,32 g	2,02 g	

(00484) Gyermek  
(15-18 év)









Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök
-------	------	--------	-----------

Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Brokkolikrémleves mir.*, Rakott hal*, Bulgur*			Tarhonyaleves*, Paradicsomos káposzta főzelék*, Vagdalt (Stefania)*, TK kenyér*			Tojásleves*, Rántott csirkemell*, Sárgarépás rizs*, Csemege uborka*			Burgonyaleves (magyaros)*, Sajtos bolognai (spagetti), TK kenyér*		
Energia: 889,95 Kcal / 3 719,99 KJ			Energia: 856,68 Kcal / 3 580,92 KJ			Energia: 1 102,46 Kcal / 4 608,28 KJ			Energia: 896,27 Kcal / 3 746,41 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44,98 g	28,77 g	5,60 g	35,44 g	31,26 g	5,53 g	45,62 g	62,32 g	8,44 g	44,94 g	32,40 g	9,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,86 g	14,62 g	1,51 g	107,49 g	13,78 g	2,65 g	88,22 g	2,86 g	3,36 g	110,45 g	4,33 g	2,02 g
											

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

