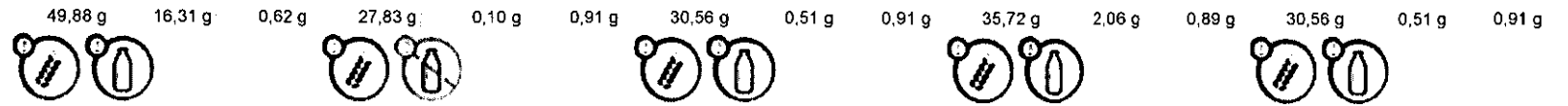


Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 4-6 *, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Főtt tojás 4-6		
	Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 Kj			Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 311,09 Kcal / 1 300,36 Kj			Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 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
10,99 g	7,60 g	4,67 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,82 g	12,76 g	5,62 g	15,30 g	16,81 g	6,18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,37 g	9,30 g	1,18 g	37,73 g	9,56 g	1,51 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,72 g	9,33 g	1,24 g	36,61 g	10,05 g	1,22 g	
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)		
	Zöldségleves mir. 4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *			Babgulyás 4-6, Tejbedara szóráttal 4-6, TK kenyér *			Paradicsom leves 4-6, Rántott hal 4-6*, Petrezselymes rizs 4-6*, Céklasaláta, csemege szeletelt			Kassai burgonyaleves *4- 6, Káposztás kocka 4-6, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. 4-6*, Sült hurka *4-6, Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma		
	Energia: 497,41 Kcal / 2 079,17 Kj			Energia: 497,52 Kcal / 2 079,63 Kj			Energia: 654,73 Kcal / 2 736,77 Kj			Energia: 463,01 Kcal / 1 935,38 Kj			Energia: 511,51 Kcal / 2 138,11 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
29,19 g	14,65 g	3,04 g	26,39 g	9,23 g	1,62 g	24,02 g	30,34 g	3,99 g	17,42 g	13,91 g	1,46 g	20,92 g	16,09 g	3,92 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60,93 g	0,25 g	1,07 g	76,00 g	20,73 g	1,13 g	75,26 g	24,30 g	1,00 g	64,27 g	0,85 g	0,79 g	68,82 g	1,20 g	0,89 g	
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)			(00481) Gyermekek (4-6 év)		
	TK tejes kifli 50gr*, Krém túró vaníliás (Szatmári 90			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma		
	Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 Kj			Energia: 197,83 Kcal / 826,93 Kj			Energia: 161,96 Kcal / 676,99 Kj			Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 161,96 Kcal / 676,99 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	4,10 g	7,44 g	2,14 g	5,46 g	1,64 g	1,02 g	6,79 g	6,21 g	3,45 g	5,46 g	1,64 g	1,02 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 7-10, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Flóra margarin *, Főtt tojás 7-10		
	Energia: 315,47 Kcal / 1 318,66 KJ			Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 396,41 Kcal / 1 656,99 KJ			Energia: 257,80 Kcal / 1 077,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13,33 g	8,57 g	5,20 g	13,95 g	10,87 g	6,44 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	13,17 g	15,10 g	6,28 g	11,40 g	19,40 g	6,49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
52,37 g 9,36 g 1,64 g			51,75 g 9,74 g 2,13 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			51,40 g 9,41 g 1,73 g			9,46 g 10,32 g 0,43 g			
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	Zöldségleves mir. 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *			Babgulyás 7-10, Tejbedara szórattal 7-10, TK kenyér *			Paradicsom leves 7-10, Rántott hal isk7-10*, Petrezselymes rizs 7-10*, Céklasaláta, csemege szeletelt			Kassai burgonyaleves *7- 10, Káposztás kocka 7- 10, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. isk7-10, Sült hurka 7-10, Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma		
	Energia: 590,67 Kcal / 2 469,00 KJ			Energia: 578,57 Kcal / 2 418,42 KJ			Energia: 776,74 Kcal / 3 246,77 KJ			Energia: 599,62 Kcal / 2 506,41 KJ			Energia: 595,45 Kcal / 2 488,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36,05 g	18,34 g	3,87 g	32,53 g	12,15 g	1,86 g	28,11 g	34,60 g	4,57 g	23,87 g	17,49 g	1,80 g	25,52 g	20,43 g	5,20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68,89 g 0,38 g 1,34 g			83,48 g 19,33 g 1,52 g			92,06 g 30,80 g 1,19 g			83,14 g 1,08 g 1,24 g			75,30 g 1,58 g 1,36 g			



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

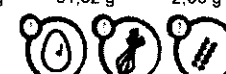
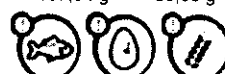
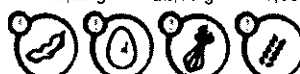
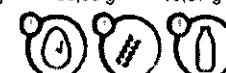
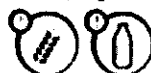
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90)			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			TK vizes zsemle 50 gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Zöldpaprika*		
		Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 Kj			Energia: 295,25 Kcal / 1 234,15 Kj			Energia: 237,01 Kcal / 990,70 Kj			Energia: 319,21 Kcal / 1 334,30 Kj			Energia: 425,34 Kcal / 1 777,92 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	6,06 g	11,15 g	3,21 g	8,01 g	2,45 g	1,53 g	10,04 g	5,51 g	3,15 g	11,12 g	23,19 g	7,56 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	41,44 g	0,16 g	1,36 g	44,61 g	0,78 g	1,36 g	55,02 g	21,06 g	0,92 g	42,05 g	0,29 g	2,18 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 11-14, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Főtt tojás isk11-14
		Energia: 348,29 Kcal / 1 455,85 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 429,23 Kcal / 1 794,18 KJ	Energia: 514,15 Kcal / 2 149,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,70 g 9,44 g 5,67 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	14,15 g 15,20 g 6,34 g	18,22 g 23,12 g 7,46 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Zöldségleves mir. 11-14, Sárgaborsó főzelék 11- 14, Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *	Babgulyás 11-14, Tejbedara szóráttal isk11- 14, TK kenyér *	Paradicsom leves 11-14, Rántott hal isk11-14*, Petrezselymes rizs 11- 14*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Kassai burgonyaleves 11 -14, Káposztás kocka isk 11-14, TK kenyér *, Alma	Karfioleves mir. isk11- 14, Sült hurka 11-14, Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma
		Energia: 684,94 Kcal / 2 863,05 KJ	Energia: 626,97 Kcal / 2 620,73 KJ	Energia: 942,72 Kcal / 3 940,57 KJ	Energia: 672,15 Kcal / 2 809,59 KJ	Energia: 659,89 Kcal / 2 758,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,17 g 22,20 g 4,50 g	34,50 g 13,39 g 2,04 g	34,38 g 43,61 g 5,75 g	27,30 g 20,38 g 2,03 g	28,01 g 23,53 g 5,82 g
78,51 g 0,50 g 1,41 g	90,82 g 22,08 g 1,55 g	107,54 g 35,50 g 1,36 g	90,88 g 1,08 g 1,36 g	81,82 g 2,06 g 1,56 g		



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90)			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			TK vizes zsemle 50 gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Zöldpaprika*		
		Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ			Energia: 358,85 Kcal / 1 504,17 KJ			Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ			Energia: 319,21 Kcal / 1 334,30 KJ			Energia: 489,92 Kcal / 2 047,87 KJ		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11,20 g	7,46 g	4,51 g	7,05 g	14,75 g	4,22 g	9,59 g	3,15 g	1,98 g	10,04 g	5,51 g	3,15 g	12,10 g	26,78 g	8,57 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	48,25 g	0,18 g	1,61 g	51,85 g	1,00 g	1,61 g	55,02 g	21,06 g	0,92 g	48,84 g	0,30 g	2,42 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

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

Zöldségleves mir. *15-18, Sárgaborsó főzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *

Babgulyás *15-18, Tejbedara szóráttal *15-18, TK kenyér *

Paradicsom leves *15-18, Rántott hal *15-18, Petrezselymes rizs *15-18, Céklasaláta, csemegészelettel

Kassai burgonyaleves *15-18, Káposztás kocka *15-18, TK kenyér *, Alma

Karfiolleves mir. *15-18, Sült hurka *15-18, Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma

Energia: 766,02 Kcal / 3 201,96 Kj

Energia: 739,38 Kcal / 3 090,61 Kj

Energia: 1 189,05 Kcal / 4 970,23 Kj

Energia: 773,49 Kcal / 3 233,19 Kj

Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 Kj

Ebéd






(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 766,02 Kcal / 3 201,96 Kj			Energia: 739,38 Kcal / 3 090,61 Kj			Energia: 1 189,05 Kcal / 4 970,23 Kj			Energia: 773,49 Kcal / 3 233,19 Kj			Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 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
43,90 g	27,40 g	5,21 g	39,78 g	15,87 g	2,43 g	42,16 g	56,69 g	7,42 g	30,61 g	24,91 g	2,52 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,19 g	0,74 g	1,66 g	108,04 g	28,19 g	1,65 g	132,66 g	43,77 g	1,65 g	102,23 g	1,28 g	1,42 g	90,04 g	2,10 g	1,74 g



Greskó Istvánné
.....
ételmezésvezető

Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Zöldségleves mir. *, Sárgaborsó főzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *			Babgulyás *, Tejbedara szóráttal *, TK kenyér *			Paradicsom leves *, Rántott hal *, Petrezselymes rizs *, Céklasaláta, csemege szeletelt			Kassai burgonyaleves *, Káposztás kocka *, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. *, Sült hurka *, Főtt burgonya *, Párolt káposzta 1/2 adag *, Alma		
	Energia: 834,09 Kcal / 3 486,50 KJ			Energia: 784,25 Kcal / 3 278,17 KJ			Energia: 1 189,05 Kcal / 4 970,23 KJ			Energia: 853,76 Kcal / 3 568,72 KJ			Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	48,10 g	27,59 g	5,40 g	40,75 g	15,97 g	2,49 g	42,16 g	56,69 g	7,42 g	34,13 g	25,76 g	2,64 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	96,31 g	0,76 g	1,68 g	117,83 g	31,20 g	1,85 g	132,66 g	43,77 g	1,65 g	116,33 g	1,50 g	1,67 g	90,04 g	2,10 g	1,84 g
															

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

