

## Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*
		Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 KJ	Energia: 383,65 Kcal / 1 603,66 KJ	Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,45 g 10,07 g 5,78 g	18,92 g 17,81 g 8,74 g	11,37 g 14,06 g 5,99 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37,76 g 9,30 g 1,06 g	36,70 g 9,60 g 1,61 g	37,44 g 9,30 g 1,19 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Kertészleves leveszöld. *4-6, Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6, Tarthonya köret 4-6, Csemege uborka *	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Rakott káposzta 4-6, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)	Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szóráttal *4-6, TK kenyér *
		Energia: 478,61 Kcal / 2 000,59 KJ	Energia: 428,46 Kcal / 1 790,96 KJ	Energia: 431,98 Kcal / 1 805,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,89 g 16,06 g 2,59 g	17,39 g 12,60 g 3,03 g	22,33 g 9,40 g 1,81 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
63,59 g 1,56 g 1,21 g	64,93 g 21,24 g 0,87 g	63,44 g 13,30 g 0,99 g		



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			Pizzás csiga*, Alma		
		Energia: 190,41 Kcal / 795,91 KJ			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 KJ			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,79 g	2,65 g	0,85 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,34 g	0,48 g	1,10 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	25,95 g	4,05 g	0,53 g		

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*		
		Energia: 372,43 Kcal / 1 556,76 Kj			Energia: 481,06 Kcal / 2 010,83 Kj			Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,52 g	12,27 g	6,86 g	20,88 g	21,51 g	9,81 g	13,33 g	15,66 g	6,49 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Kertészleves leveszöld.*7-10, Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10, Tarhonya köret 7-10, Csemege uborka *			Csontleves tésztabetéttel 7-10, Rakott káposzta 7- 10, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)			Gulyásleves *7-10, Tejberizs szórattal *7-10, TK kenyér *		
		Energia: 549,41 Kcal / 2 296,53 Kj			Energia: 558,13 Kcal / 2 332,98 Kj			Energia: 615,47 Kcal / 2 572,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,91 g	17,52 g	3,09 g	24,58 g	15,47 g	3,91 g	28,43 g	14,12 g	2,62 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
72,46 g			84,10 g			92,21 g				
Cukor			Cukor			Cukor				
2,28 g			21,55 g			27,18 g				
Só			Só			Só				
1,95 g			1,47 g			1,62 g				





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			Pizzás csiga*, Alma		
		Energia: 201,84 Kcal / 843,69 Kj			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 Kj			Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,29 g	3,17 g	1,05 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,60 g	0,54 g	1,31 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g		

Greskó Istvánné  
.....  
ételmezésvezető





### Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*
		Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 KJ	Energia: 571,28 Kcal / 2 387,95 KJ	Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,62 g 14,38 g 7,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,86 g 26,72 g 11,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,31 g 17,17 g 6,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,33 g 9,38 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 57,21 g 9,78 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 57,83 g 9,38 g 1,83 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Kertészleves leveszöld.*11-14, Lecsós sertésszelet/konz 11-14, Tarhonya köret 11-14, Csemege uborka *	Csontleves tésztabet. 11- 14, Rakott káposzta 11- 14, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)	Gulyásleves 11-14, Tejberizs szóráttal *11-14, TK kenyér *
		Energia: 665,94 Kcal / 2 783,63 KJ	Energia: 592,97 Kcal / 2 478,61 KJ	Energia: 663,35 Kcal / 2 772,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,09 g 24,25 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,41 g 17,74 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,40 g 14,03 g 2,82 g
		Szénhidrát Cukor Só 83,03 g 2,30 g 2,10 g	Szénhidrát Cukor Só 85,48 g 21,70 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 101,34 g 28,18 g 1,65 g





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			Pizzás csiga*, Alma		
		Energia: 213,28 Kcal / 891,51 KJ			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 KJ			Energia: 215,78 Kcal / 901,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,79 g	3,69 g	1,25 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,86 g	0,60 g	1,52 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g		

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Kertészleves leveszöld.*15-18, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Tarhonya köret *15-18, Csemege uborka *	Csontleves tésztabetéttel *15-, Rakott káposzta *15- 18, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)	Gulyásleves*15-18, Tejberizs szóráttal *15-18, TK kenyér *
		Energia: 757,01 Kcal / 3 164,30 KJ	Energia: 693,65 Kcal / 2 899,46 KJ	Energia: 753,98 Kcal / 3 151,64 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		39,24 g    28,38 g    4,59 g	31,81 g    20,79 g    4,98 g	34,88 g    16,80 g    3,34 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
92,77 g    2,86 g    2,31 g	99,24 g    21,77 g    1,75 g	114,10 g    29,93 g    1,70 g		

Greskó Istvánné  
.....  
ételmezésvezető





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Kertészleves leveszöld.*, Lecsós sertésszelet/konz*, Tarhonya köret*, Csemege uborka*			Csontleves tésztabetéttel *, Rakott káposzta*, TK kenyér*, Almalé*100% ( Happy Day)			Gulyásleves*, Tejberizs szóráttal*, TK kenyér*		
		Energia: 758,66 Kcal / 3 171,20 KJ			Energia: 726,47 Kcal / 3 036,64 KJ			Energia: 786,80 Kcal / 3 288,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,30 g	28,39 g	4,59 g	32,78 g	20,89 g	5,04 g	35,85 g	16,90 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,08 g	3,13 g	2,35 g	106,03 g	21,79 g	1,95 g	120,89 g	29,95 g	2,10 g		

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

