











Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom* Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,50 g 9,37 g 5,85 g Szénhidrát Cukor Só 38,13 g 9,62 g 1,17 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6 Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,32 g 17,81 g 6,98 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt* Energia: 354,72 Kcal / 1 482,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,95 g 14,71 g 7,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,71 g 9,65 g 1,56 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,40 g 9,12 g 5,49 g Szénhidrát Cukor Só 37,73 g 9,56 g 1,51 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr* Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ 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 		
		Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikom csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6 Energia: 491,46 Kcal / 2 054,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,51 g 11,55 g 2,04 g Szénhidrát Cukor Só 71,62 g 5,23 g 0,32 g 	Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Mákos guba 4-6 Energia: 452,16 Kcal / 1 890,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,20 g 14,48 g 3,26 g Szénhidrát Cukor Só 60,30 g 13,65 g 0,85 g 	Daragaluska leves 4-6*, Burgonya főzelék 4-6*, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér * Energia: 442,44 Kcal / 1 849,40 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,01 g 7,95 g 2,44 g Szénhidrát Cukor Só 65,80 g 0,73 g 0,85 g 	Sütőtök krém. (kenyérk.)4-6, Sült halfilé*4-6, Bulgur4-6, Mézes-narancsos sárgar.4-6* Energia: 456,78 Kcal / 1 909,34 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,74 g 14,49 g 2,93 g Szénhidrát Cukor Só 60,95 g 13,43 g 0,37 g 	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4- 6, Sárgarépás káposztasaláta*4-6 Energia: 469,16 Kcal / 1 961,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,76 g 12,48 g 2,43 g Szénhidrát Cukor Só 62,97 g 4,31 g 0,55 g 
				Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval Energia: 205,91 Kcal / 860,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,39 g 4,61 g 1,53 g Szénhidrát Cukor Só 	TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa Energia: 196,54 Kcal / 821,54 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,26 g 6,47 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só 	Pizzás csiga*, Alma Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,62 g 7,99 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

33,12 g	0,40 g	1,06 g	29,60 g	0,85 g	0,91 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	30,56 g	0,51 g	0,91 g

Greskó Istvánné  
.....  
ételmezésvezető















Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 387,46 Kcal / 1 535,98 KJ Fehérje 12,70 g Zsír 11,25 g T.Zsírsv 6,98 g Szénhidrát 52,41 g Cukor 9,84 g Só 1,64 g	Energia: 503,10 Kcal / 2 102,96 KJ Fehérje 18,26 g Zsír 21,62 g T.Zsírsv 8,11 g Szénhidrát 57,04 g Cukor 9,38 g Só 1,95 g	Energia: 463,29 Kcal / 1 936,55 KJ Fehérje 23,93 g Zsír 18,47 g T.Zsírsv 9,46 g Szénhidrát 50,43 g Cukor 9,84 g Só 2,14 g	Energia: 291,95 Kcal / 1 220,35 KJ Fehérje 11,50 g Zsír 9,13 g T.Zsírsv 5,49 g Szénhidrát 37,90 g Cukor 9,56 g Só 1,51 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10	Pulykaraguleves mir. 7-10, Mákos guba 7-10	Daragaluska leves 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *	Sütötök kréml.kenyérk)7-10*, Sült halfilé*7-10, Bulgur7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10
		Energia: 671,35 Kcal / 2 806,24 KJ Fehérje 32,46 g Zsír 17,36 g T.Zsírsv 2,99 g Szénhidrát 95,21 g Cukor 2,97 g Só 0,54 g	Energia: 491,53 Kcal / 2 054,60 KJ Fehérje 24,30 g Zsír 16,18 g T.Zsírsv 3,45 g Szénhidrát 64,65 g Cukor 16,55 g Só 0,89 g	Energia: 531,69 Kcal / 2 222,46 KJ Fehérje 28,58 g Zsír 9,82 g T.Zsírsv 3,06 g Szénhidrát 79,85 g Cukor 1,15 g Só 1,07 g	Energia: 607,00 Kcal / 2 537,26 KJ Fehérje 27,69 g Zsír 20,12 g T.Zsírsv 3,86 g Szénhidrát 81,23 g Cukor 16,85 g Só 0,72 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval	TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa	Pizzás csiga*, Alma	TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90
		Energia: 225,10 Kcal / 940,92 KJ Fehérje 8,69 g Zsír 6,11 g T.Zsírsv 2,07 g Szénhidrát 33,27 g Cukor 0,42 g Só 1,25 g	Energia: 292,80 Kcal / 1 223,90 KJ Fehérje 6,33 g Zsír 9,70 g T.Zsírsv 2,02 g Szénhidrát 44,01 g Cukor 1,28 g Só 1,36 g	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ Fehérje 4,70 g Zsír 8,07 g T.Zsírsv 0,56 g Szénhidrát 27,35 g Cukor 4,05 g Só 0,54 g	Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ Fehérje 11,20 g Zsír 7,46 g T.Zsírsv 4,51 g Szénhidrát 49,88 g Cukor 16,31 g Só 0,62 g



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Uzsonna</b>	(00483) Gyermekek (7-10)	  	 	    	 

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



## Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök																																																
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (11-14év)</b>	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 416,88 Kcal / 1 742,56 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13,83 g</td> <td style="text-align: center;">13,00 g</td> <td style="text-align: center;">8,04 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">59,48 g</td> <td style="text-align: center;">10,02 g</td> <td style="text-align: center;">1,89 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	13,83 g	13,00 g	8,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,48 g	10,02 g	1,89 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14</p> <p>Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">18,27 g</td> <td style="text-align: center;">25,12 g</td> <td style="text-align: center;">9,06 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">57,06 g</td> <td style="text-align: center;">9,38 g</td> <td style="text-align: center;">2,00 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	18,27 g	25,12 g	9,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,06 g	9,38 g	2,00 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Hajdú light sajt*</p> <p>Energia: 513,41 Kcal / 2 146,05 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">24,93 g</td> <td style="text-align: center;">20,52 g</td> <td style="text-align: center;">10,02 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">57,24 g</td> <td style="text-align: center;">9,88 g</td> <td style="text-align: center;">2,36 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	24,93 g	20,52 g	10,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,24 g	9,88 g	2,36 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 390,42 Kcal / 1 631,96 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14,43 g</td> <td style="text-align: center;">9,44 g</td> <td style="text-align: center;">5,67 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">58,28 g</td> <td style="text-align: center;">9,64 g</td> <td style="text-align: center;">2,11 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	14,43 g	9,44 g	5,67 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,28 g	9,64 g	2,11 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																	
		13,83 g	13,00 g	8,04 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
59,48 g	10,02 g	1,89 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
18,27 g	25,12 g	9,06 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
57,06 g	9,38 g	2,00 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
24,93 g	20,52 g	10,02 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
57,24 g	9,88 g	2,36 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
14,43 g	9,44 g	5,67 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
58,28 g	9,64 g	2,11 g																																																			
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (11-14év)</b>	<p>Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14</p> <p>Energia: 794,97 Kcal / 3 322,97 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">37,23 g</td> <td style="text-align: center;">21,73 g</td> <td style="text-align: center;">3,65 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">111,30 g</td> <td style="text-align: center;">3,62 g</td> <td style="text-align: center;">0,70 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	37,23 g	21,73 g	3,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	111,30 g	3,62 g	0,70 g	<p>Pulykaraguleves mir. 11-14, Mákos guba 11-14</p> <p>Energia: 565,35 Kcal / 2 363,16 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">29,65 g</td> <td style="text-align: center;">18,18 g</td> <td style="text-align: center;">3,75 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">74,47 g</td> <td style="text-align: center;">19,66 g</td> <td style="text-align: center;">1,06 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	29,65 g	18,18 g	3,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	74,47 g	19,66 g	1,06 g	<p>Daragaluska leves 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *</p> <p>Energia: 652,09 Kcal / 2 725,74 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">33,50 g</td> <td style="text-align: center;">14,43 g</td> <td style="text-align: center;">3,88 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">94,17 g</td> <td style="text-align: center;">1,21 g</td> <td style="text-align: center;">1,48 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	33,50 g	14,43 g	3,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,17 g	1,21 g	1,48 g	<p>Sütötök kréml. (kenyérk.)11-14*, Sült halfilé*11-14, Bulgur11-14, Mézes-narancsos sárgar.11-14</p> <p>Energia: 750,19 Kcal / 3 135,79 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">32,90 g</td> <td style="text-align: center;">24,81 g</td> <td style="text-align: center;">4,68 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">102,21 g</td> <td style="text-align: center;">19,35 g</td> <td style="text-align: center;">0,79 g</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	32,90 g	24,81 g	4,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	102,21 g	19,35 g	0,79 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																	
		37,23 g	21,73 g	3,65 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
111,30 g	3,62 g	0,70 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
29,65 g	18,18 g	3,75 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
74,47 g	19,66 g	1,06 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
33,50 g	14,43 g	3,88 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
94,17 g	1,21 g	1,48 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
32,90 g	24,81 g	4,68 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
102,21 g	19,35 g	0,79 g																																																			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (11-14év)</b>	<p>TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval</p> <p>Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9,99 g</td> <td style="text-align: center;">7,61 g</td> <td style="text-align: center;">2,61 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,99 g	7,61 g	2,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só				<p>TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa</p> <p>Energia: 352,21 Kcal / 1 472,24 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7,31 g</td> <td style="text-align: center;">12,80 g</td> <td style="text-align: center;">2,63 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,31 g	12,80 g	2,63 g	Szénhidrát	Cukor	Só				<p>Pizzás csiga*, Alma</p> <p>Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4,70 g</td> <td style="text-align: center;">8,07 g</td> <td style="text-align: center;">0,56 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	4,70 g	8,07 g	0,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só				<p>TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90</p> <p>Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11,20 g</td> <td style="text-align: center;">7,46 g</td> <td style="text-align: center;">4,51 g</td> </tr> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,20 g	7,46 g	4,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																	
		9,99 g	7,61 g	2,61 g																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
7,31 g	12,80 g	2,63 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
4,70 g	8,07 g	0,56 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																			
11,20 g	7,46 g	4,51 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			





### Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

33,42 g	0,44 g	1,43 g	50,81 g	1,68 g	1,57 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18	Pulykaraguleves mir. *15- -18, Mákos guba *15-18	Daragaluska leves *15- 18, Burgonya főzelék *15- 18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *	Sütőtök krémi. (kenyérk.)15-18*, Sült halfilé*15-18, Bulgur15- 18, Mézes-narancsos sárgar.15-18
		Energia: 883,83 Kcal / 3 694,41 KJ	Energia: 713,76 Kcal / 2 983,52 KJ	Energia: 768,62 Kcal / 3 212,83 KJ	Energia: 838,79 Kcal / 3 506,14 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		42,46 g    23,32 g    3,94 g	35,46 g    24,63 g    5,18 g	42,11 g    16,28 g    4,27 g	36,39 g    28,30 g    5,27 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
124,55 g    4,62 g    0,84 g	91,34 g    22,33 g    1,30 g	110,12 g    1,39 g    1,58 g	113,13 g    21,86 g    1,10 g		

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.04.08 - 2024.04.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Sárgaborsó leves *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *	Pulykaraguleves mir. *, Mákos guba *	Daragaluska leves *, Burgonya főzelék *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *	Sütőtök kréml.(kenyérk.), Sült halfilé*, Bulgur*, Mézes-narancsos sárgar.*	Csontleves tésztabetéttel *, Tészta köret( rövidcső)*, Sertés pörkölt *, Sárgarépas káposztasaláta*
		Energia: 859,01 Kcal / 3 590,66 KJ	Energia: 692,60 Kcal / 2 895,07 KJ	Energia: 768,62 Kcal / 3 212,83 KJ	Energia: 845,17 Kcal / 3 532,81 KJ	Energia: 730,27 Kcal / 3 052,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,46 g 21,46 g 3,73 g	30,64 g 24,43 g 5,11 g	42,11 g 16,28 g 4,27 g	36,39 g 29,23 g 5,38 g	41,03 g 22,39 g 4,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
122,55 g 2,62 g 0,84 g	89,43 g 22,33 g 1,28 g	110,12 g 1,39 g 1,58 g	112,63 g 21,36 g 1,10 g	90,29 g 2,37 g 1,35 g		

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

