

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)
	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj	Energia: 327,01 Kcal / 1 366,90 Kj	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,08 g 7,21 g 4,24 g Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 10,75 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,31 g 14,03 g 6,00 g Szénhidrát Cukor Só 37,74 g 9,30 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 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 11,40 g 9,12 g 5,49 g Szénhidrát Cukor Só 37,73 g 9,56 g 1,51 g
<b>Ebéd</b>	Tojásleves 4-6, Rántott csirkemell 4-6, Petrezselymes rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6	Babgulyás 4-6, Tejbedara szóráttal 4-6, TK kenyér *	Kertészleves leveszöld.*4-6, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Vagdalt (Stefania) 4-6, TK kenyér *	Almaleves mir 4-6*, Gombás pulykamell 4-6*, Főtt burgonya 4-6, Fejes saláta nagy 4-6*, Alma	Brokkolikrémleves mir.4- 6*, Rakott hal 4-6, Bulgur4-6
	Energia: 738,01 Kcal / 3 084,88 Kj	Energia: 464,70 Kcal / 1 942,45 Kj	Energia: 389,75 Kcal / 1 629,16 Kj	Energia: 422,60 Kcal / 1 766,47 Kj	Energia: 458,61 Kcal / 1 916,99 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,18 g 39,43 g 5,41 g Szénhidrát Cukor Só 65,47 g 5,32 g 0,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,41 g 9,13 g 1,56 g Szénhidrát Cukor Só 69,21 g 20,70 g 0,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,72 g 10,53 g 2,30 g Szénhidrát Cukor Só 52,67 g 6,74 g 0,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,55 g 5,18 g 0,53 g Szénhidrát Cukor Só 74,16 g 6,94 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,47 g 15,05 g 2,84 g Szénhidrát Cukor Só 56,44 g 9,28 g 0,48 g

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TK kenyér *, Flóra margarin *, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Uborka (kígyó)			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégsaláta		
	Energia: 194,27 Kcal / 812,05 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 169,49 Kcal / 708,47 KJ			Energia: 155,97 Kcal / 651,95 KJ			Energia: 168,89 Kcal / 705,96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,50 g	6,56 g	1,34 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	4,20 g	4,34 g	0,24 g	5,46 g	1,70 g	1,02 g	4,13 g	4,34 g	1,24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,67 g	0,85 g	0,82 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	28,67 g	0,10 g	0,81 g	28,97 g	0,51 g	0,90 g	27,84 g	0,15 g	0,86 g

Uzsonna

(00481) Gyermek (4-6 év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

## Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj	Energia: 405,36 Kcal / 1 694,40 Kj	Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 379,60 Kcal / 1 586,73 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,08 g 7,21 g 4,24 g	13,27 g 15,64 g 6,50 g	11,88 g 24,82 g 11,91 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	14,05 g 10,88 g 6,44 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,07 g 10,75 g 0,80 g	51,34 g 9,36 g 1,61 g	50,01 g 9,36 g 2,00 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	51,92 g 9,74 g 2,13 g	
<b>Ebéd</b>	Tojásleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Petrezselymes rizs 7-10*, Káposzta saláta 7-10	Babgulyás 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10, TK kenyér *	Kertészleves leveszöld.*7-10, Paradicsomos káp.főz. 7- 10, Vagdalt (Stefania) 7- 10, TK kenyér *	Almaleves mir isk 7-10, Gombás pulykamell 7-10, Főtt burgonya7-10, Fejes saláta nagy 7-10*, Alma	Brokkolikrémléves mir. 7- 10, Rakott hal 7-10, Bulgur7-10
	Energia: 821,85 Kcal / 3 435,33 Kj	Energia: 578,57 Kcal / 2 418,42 Kj	Energia: 505,38 Kcal / 2 112,49 Kj	Energia: 512,42 Kcal / 2 141,92 Kj	Energia: 658,04 Kcal / 2 750,61 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	35,70 g 41,59 g 5,68 g	32,53 g 12,15 g 1,86 g	25,33 g 14,70 g 3,06 g	26,02 g 5,66 g 0,58 g	35,99 g 19,57 g 4,12 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
74,89 g 2,86 g 0,62 g	83,48 g 19,33 g 1,32 g	67,03 g 9,66 g 1,24 g	91,70 g 14,17 g 0,66 g	86,52 g 12,61 g 0,75 g	

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.



	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TK kenyér *, Flóra margarin *, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Uborka (kigyó)			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Jégsaláta		
	Energia: 282,59 Kcal / 1 181,23 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 252,47 Kcal / 1 055,32 KJ			Energia: 231,02 Kcal / 965,66 KJ			Energia: 251,84 Kcal / 1 052,69 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6,21 g	9,71 g	2,01 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	6,15 g	6,50 g	0,36 g	8,01 g	2,51 g	1,53 g	6,11 g	6,50 g	1,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,67 g	1,28 g	1,23 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	42,76 g	0,16 g	1,21 g	43,02 g	0,78 g	1,35 g	41,46 g	0,24 g	1,29 g

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)






Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ			Energia: 453,08 Kcal / 1 893,87 KJ			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,08 g	7,21 g	4,24 g	14,35 g	17,16 g	6,95 g	12,87 g	31,12 g	14,62 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,93 g	10,97 g	6,50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,07 g 10,75 g 0,80 g			58,53 g 9,38 g 1,84 g			56,82 g 9,38 g 2,38 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			58,54 g 9,76 g 2,33 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Tojásleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14, Petrezselymes rizs 11- 14*, Káposzta saláta 11- 14			Babgulyás 11-14, Tejbedara szórattal isk11- 14, TK kenyér *			Kertészleves leveszöld.*11-14, Paradicsomos káp. főz 11 -14, TK kenyér *			Almaleves mir isk 11-14, Gombás pulykamell 11- 14, Főtt burgonya 11-14, Fejes saláta nagy 11-14*, Alma			Brokkolikrémleves mir.11 -14, Rakott hal 11-14, Bulgur11-14		
		Energia: 927,59 Kcal / 3 877,33 KJ			Energia: 626,97 Kcal / 2 620,73 KJ			Energia: 360,34 Kcal / 1 506,22 KJ			Energia: 584,50 Kcal / 2 443,21 KJ			Energia: 768,14 Kcal / 3 210,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,31 g	44,86 g	6,12 g	34,50 g	13,39 g	2,04 g	10,85 g	9,92 g	1,14 g	30,16 g	7,62 g	0,85 g	37,98 g	22,66 g	4,41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
89,14 g 3,45 g 0,73 g			90,82 g 22,08 g 1,35 g			56,79 g 12,45 g 0,60 g			102,36 g 17,30 g 0,76 g			106,15 g 11,15 g 0,78 g				

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TK kenyér *, Flóra margarin *, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Delma vajjú margarin *, Uborka (kígyó)			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*		
	Energia: 343,96 Kcal / 1 437,75 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 303,79 Kcal / 1 269,84 KJ			Energia: 275,20 Kcal / 1 150,34 KJ			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,31 g	12,84 g	2,62 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,23 g	8,56 g	0,42 g	9,71 g	3,24 g	1,98 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,77 g	1,68 g	1,44 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	50,22 g	0,18 g	1,41 g	50,56 g	1,00 g	1,60 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g
															

Uzsonna

(00482) Gyermekek  
(11-14év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

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

Tojásleves \*, Rántott csirkemell \*, Petrezselymes rizs \*, Káposzta saláta \*

Babgulyás \*, Tejbedara szórattal \*, TK kenyér \*

Kertészleves leveszöld. \*, Paradicsomos káposzta főzelék\*, Vagdalt (Stefania) \*, TK kenyér \*

Almaleves mir \*, Gombás pulykamell \*, Főtt burgonya \*, Fejes saláta nagy \*, Alma

Brokkolikrémleves mir. \*, Rakott hal\*, Bulgur\*

Energia: 1 184,77 Kcal / 4 952,34 Kj

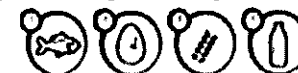
Energia: 784,25 Kcal / 3 278,17 Kj

Energia: 736,94 Kcal / 3 080,41 Kj

Energia: 657,95 Kcal / 2 750,23 Kj

Energia: 889,95 Kcal / 3 719,99 Kj

Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
48,17 g	61,56 g	8,36 g	40,75 g	15,97 g	2,49 g	34,25 g	27,56 g	5,02 g	33,76 g	8,98 g	0,97 g	44,98 g	28,77 g	5,60 g			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
107,60 g	2,54 g	1,01 g	117,83 g	31,20 g	1,66 g	86,97 g	13,76 g	1,67 g	114,24 g	20,40 g	0,71 g	115,86 g	14,62 g	1,01 g			



Ebéd

(00001) Normál (19-60)

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető