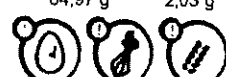
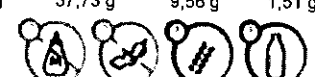


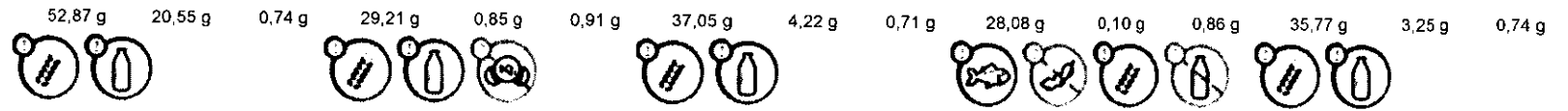
Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Sajtos párizsi, Paradicsom*	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: 175,15 Kcal / 732,13 Kj	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj	Energia: 350,97 Kcal / 1 467,05 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
	4,51 g 4,50 g 2,17 g 28,26 g 0,10 g 0,80 g	15,32 g 17,81 g 6,98 g 36,64 g 9,30 g 1,30 g	12,85 g 15,87 g 6,66 g 38,38 g 9,30 g 1,48 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g 41,30 g 10,81 g 0,81 g	11,40 g 9,12 g 5,49 g 37,73 g 9,56 g 1,51 g
Ebéd	Orjaleves *ovi, Túrós gombóc mir 4-6*	Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6, Sült halfilé*4-6, Zöldséges bulgur4-6*, Mézes-narancsos sárgar.4-6*	Karfiolleves mir. 4-6*, Sült hurka *4-6, Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6, Tarhonya köret 4-6, Fejes saláta nagy 4-6*	Pulykaraguleves mir. 4-6*, Tört bab*4-6, Pirított hagyma*4-6, TK kenyér *, Alma
	Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 Kj	Energia: 458,22 Kcal / 1 915,36 Kj	Energia: 487,06 Kcal / 2 035,91 Kj	Energia: 493,41 Kcal / 2 062,45 Kj	Energia: 285,96 Kcal / 1 195,31 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
	26,25 g 12,43 g 2,07 g 89,01 g 8,48 g 0,40 g	22,56 g 16,35 g 3,14 g 56,66 g 13,43 g 0,46 g	19,80 g 15,90 g 3,88 g 64,38 g 1,04 g 0,27 g	28,37 g 15,85 g 2,38 g 64,97 g 2,03 g 0,67 g	28,43 g 8,27 g 1,15 g 70,23 g 0,22 g 0,62 g
Uzsonna	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Savanyú káposzta	TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos4-6*	TK kenyér *, Halkrém4-6, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 196,41 Kcal / 820,99 Kj	Energia: 209,32 Kcal / 874,96 Kj	Energia: 170,75 Kcal / 713,74 Kj	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír-sav Szénhidrát Cukor Só
	11,28 g 5,41 g 3,04 g	4,56 g 6,53 g 1,40 g	7,81 g 3,01 g 1,41 g	4,42 g 4,13 g 1,23 g	7,08 g 6,21 g 3,64 g





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

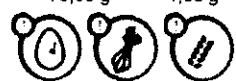
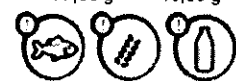
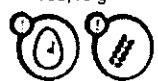
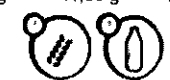


Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető








Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	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 *, Ráma classic*, Sajtos párizsi, Paradicsom*	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: 259,79 Kcal / 1 085,92 Kj	Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 Kj	Energia: 467,19 Kcal / 1 952,85 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	Orjaleves *7-10*, Túrós gombóc mir 7-10*	Sütőtök kréml.kenyérk)7-10*, Sült halfilé*7-10, Zöldséges bulgur7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10	Karfiolleves mir. isk7-10, Sült hurka 7-10, Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10, Tarhonya köret 7-10, Fejes saláta nagy 7-10*	Pulykaraguleves mir. 7-10, Tört bab*7-10, Piritott hagyma*7-10, TK kenyér *, Alma
	Energia: 716,07 Kcal / 2 993,17 Kj	Energia: 587,00 Kcal / 2 453,66 Kj	Energia: 595,45 Kcal / 2 488,98 Kj	Energia: 620,69 Kcal / 2 594,48 Kj	Energia: 374,01 Kcal / 1 563,36 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta	TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos7-10*	TK kenyér *, Halkrém7-10, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 300,60 Kcal / 1 256,51 Kj	Energia: 227,32 Kcal / 950,20 Kj	Energia: 250,20 Kcal / 1 045,84 Kj	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)					












Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Vajkrém zöldbúzses*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Sajtos párizsi	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: 311,60 Kcal / 1 302,49 Kj	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 Kj	Energia: 544,02 Kcal / 2 274,00 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,69 g 8,81 g 4,29 g	18,27 g 25,12 g 9,06 g	18,13 g 25,92 g 9,64 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		
48,84 g 0,18 g 1,40 g	57,06 g 9,38 g 2,00 g	58,38 g 9,38 g 2,49 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	58,54 g 9,76 g 2,33 g		
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Orjaleves *11-14, Túrós gombóc mir 11-14*	Sütőtök krém (kenyérk.)11-14*, Sült halfilé*11-14, Zöldséges bulgur11-14, Mézes-narancsos sárgar.11-14	Karfiolleves mir. isk11-14, Sült hurka 11-14, Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma	Csontleves tésztabet.11-14, Lecsós sertésszelet/konz 11-14, Tarhonya köret 11-14, Fejes saláta nagy 11-14*	Pulykaraguleves mir. 11-14, Tört bab*11-14*, Piritott hagyma*11-14, TK kenyér *, Alma
		Energia: 831,31 Kcal / 3 474,88 Kj	Energia: 660,88 Kcal / 2 762,48 Kj	Energia: 659,89 Kcal / 2 758,34 Kj	Energia: 718,29 Kcal / 3 002,45 Kj	Energia: 408,09 Kcal / 1 705,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37,38 g 19,85 g 3,28 g	30,89 g 22,76 g 4,42 g	28,01 g 23,53 g 5,82 g	41,34 g 23,62 g 3,58 g	37,80 g 13,48 g 1,82 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
122,24 g 10,60 g 0,61 g	84,73 g 19,35 g 0,97 g	81,82 g 2,06 g 0,75 g	93,18 g 4,27 g 1,22 g	97,25 g 0,38 g 1,00 g		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta	TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos11-14*	TK kenyér *, Halkrém11-14, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 335,41 Kcal / 1 402,01 Kj	Energia: 244,45 Kcal / 1 021,80 Kj	Energia: 302,81 Kcal / 1 265,75 Kj	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	7,76 g 10,78 g 3,51 g	10,82 g 4,41 g 2,37 g	7,51 g 8,08 g 2,39 g	7,08 g 6,21 g 3,64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,87 g 20,55 g 0,74 g	50,26 g 0,18 g 1,52 g	39,64 g 6,66 g 0,72 g	48,48 g 0,18 g 1,52 g	35,77 g 3,25 g 0,74 g		

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	 	 	 	  	 

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)			Orjaleves *15-18, Túrós gombóc mir *15-18			Sütötök kréml. (kenyérk.)15-18*, Sült halfilé*15-18, Zöldséges bulgur*15-18, Mézes-narancsos sárgar. 15-18			Karfiolleves mir. *15-18, Sült hurka *15-18, Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma			Csontleves tészabetéttel *15-, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Tarhonya köret *15-18, Fejes saláta nagy *15-18			Pulykaraguleves mir. *15-18, Tört bab*15-18, Pirított hagyma*15-18, TK kenyér *, Alma		
				Energia: 1 020,68 Kcal / 4 266,44 KJ			Energia: 825,21 Kcal / 3 449,38 KJ			Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 KJ			Energia: 823,76 Kcal / 3 443,32 KJ			Energia: 491,30 Kcal / 2 053,63 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
				44,80 g	24,19 g	3,93 g	36,64 g	28,37 g	5,26 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g	46,61 g	28,25 g	4,19 g	44,60 g	19,40 g	2,53 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151,58 g	15,80 g	0,72 g	108,36 g	21,86 g	1,25 g	90,04 g	2,10 g	0,64 g	103,93 g	4,27 g	1,40 g	115,32 g	0,63 g	1,06 g				
																		

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Orjaleves *, Túrós gombóc mir *			Sütötök kréml.(kenyérk.), Sült halfilé*, Zöldséges bulgur*, Mézes-narancsos sárgar.*			Karfiolleves mir. *, Sült hurka *, Főtt burgonya *, Párolt káposzta 1/2 adag *, Alma			Csontleves tésztabetéttel *, Lecsős sertésszelet/konz*, Tarhonya köret *, Fejes saláta nagy *			Pulykaraguleves mir. *, Tört bab*, Piritott hagyma*, TK kenyér *, Alma		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)			Energia: 831,59 Kcal / 3 476,05 Kj			Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 Kj			Energia: 827,60 Kcal / 3 459,37 Kj			Energia: 491,30 Kcal / 2 053,63 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	45,04 g	24,24 g	3,93 g	36,64 g	29,30 g	5,37 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g	46,82 g	28,27 g	4,19 g	44,60 g	19,40 g	2,53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	152,38 g	15,80 g	0,72 g	107,86 g	21,36 g	1,25 g	90,04 g	2,10 g	0,64 g	104,62 g	4,27 g	1,41 g	115,32 g	0,63 g	1,06 g

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

