

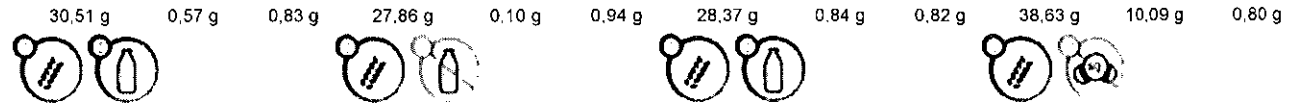
Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*
	Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 341,59 Kcal / 1 427,85 Kj	Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,99 g 7,60 g 4,67 g Szénhidrát Cukor Só 38,37 g 9,30 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,92 g 16,65 g 6,56 g Szénhidrát Cukor Só 36,82 g 9,40 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 11,37 g 14,06 g 5,99 g Szénhidrát Cukor Só 37,44 g 9,30 g 1,19 g
Ebéd	Palócleves *mir.* ovi, TK kenyér *, Mákos metélt 4-6	Tojásleves 4-6, Rántott sertés karaj*4-6, Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *	Almaleves mir 4-6*, Gombás pulykamell 4-6*, Főtt burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6, Alma	Daragaluska leves 4-6*, Tejfölös szárazbabfőz. 4- 6, Pulyka aprópecsenye 4 -6*, TK kenyér *, Alma
	Energia: 560,84 Kcal / 2 344,31 Kj	Energia: 694,74 Kcal / 2 904,01 Kj	Energia: 404,76 Kcal / 1 691,90 Kj	Energia: 416,50 Kcal / 1 740,97 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,70 g 18,54 g 5,11 g Szénhidrát Cukor Só 74,15 g 4,56 g 0,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,17 g 37,62 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 61,93 g 2,10 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,34 g 4,41 g 0,55 g Szénhidrát Cukor Só 74,63 g 9,94 g 0,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,19 g 9,02 g 2,06 g Szénhidrát Cukor Só 60,46 g 0,46 g 0,71 g
Uzsonna	TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma	TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.
	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj	Energia: 199,20 Kcal / 832,66 Kj	Energia: 191,04 Kcal / 798,55 Kj	Energia: 182,51 Kcal / 762,89 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 7,48 g 2,45 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,28 g 7,44 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,20 g 6,47 g 1,35 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,95 g 0,42 g 0,24 g Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



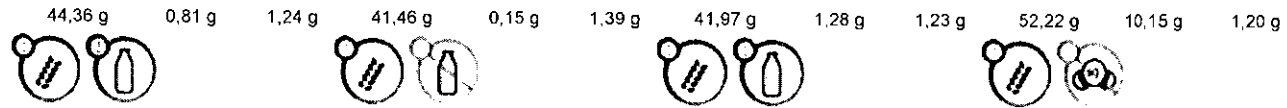
heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*		
		Energia: 315,47 Kcal / 1 318,66 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 456,41 Kcal / 1 907,79 Kj			Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 Kj		
		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	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,88 g	22,18 g	8,04 g	13,33 g	15,66 g	6,49 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52,37 g 9,36 g 1,64 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			50,64 g 9,51 g 2,11 g			51,03 g 9,35 g 1,61 g				
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Palócleves *mir.* 7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *			Tojásleves 7-10, Rántott sertés karaj*7-10, Párolt rizs isk 7-10, Csemege uborka *			Almaleves mir isk 7-10, Gombás pulykamell 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma			Daragaluska leves 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7- 10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Alma		
		Energia: 718,96 Kcal / 3 005,25 Kj			Energia: 867,90 Kcal / 3 627,82 Kj			Energia: 467,61 Kcal / 1 954,61 Kj			Energia: 595,78 Kcal / 2 490,36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,94 g	24,48 g	6,03 g	30,96 g	46,43 g	7,50 g	22,27 g	4,76 g	0,60 g	35,04 g	13,39 g	3,62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
95,00 g 7,58 g 0,96 g			80,39 g 2,10 g 2,06 g			86,26 g 11,67 g 0,38 g			87,35 g 2,21 g 1,16 g				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Lilahagyma			TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.		
		Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 Kj			Energia: 296,61 Kcal / 1 239,83 Kj			Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 Kj			Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,97 g	3,48 g	2,28 g	6,24 g	11,14 g	3,21 g	6,15 g	9,68 g	2,02 g	6,91 g	0,64 g	0,36 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

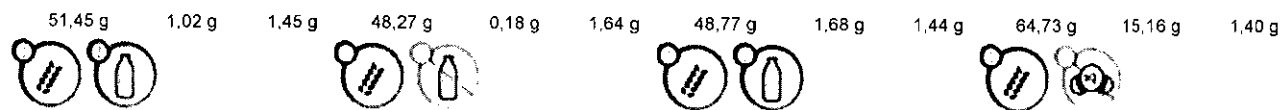


Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

Reggeli	Utánételek	Étel	Italok
---------	------------	------	--------

Palócleves mir.*15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *	Tojásleves *15-18, Rántott sertés karaj*15- 18, Párolt rizs *15-18, Csemege uborka *	Almaleves mir *15-18, Gombás pulykamell *15- 18, Főtt burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18, Alma	Daragaluska leves *15- 18, Tejfölös szárazbabfőz.15-18, Pulyka aprópecsenye *15- 18, TK kenyér *, Alma
---	---	---	--

Ebéd

**(00484) Gyermek
(15-18 év)**

Energia: 1 008,40 Kcal / 4 215,11 Kj			Energia: 1 206,29 Kcal / 5 042,29 Kj			Energia: 624,83 Kcal / 2 611,79 Kj			Energia: 848,77 Kcal / 3 547,86 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
40,70 g	36,89 g	8,72 g	43,49 g	67,56 g	10,88 g	29,79 g	8,01 g	1,00 g	49,84 g	24,21 g	5,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,85 g	16,74 g	1,09 g	104,46 g	2,57 g	2,94 g	112,03 g	20,40 g	0,39 g	113,91 g	3,37 g	1,39 g

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
--	-------	------	--------	-----------

Ebéd

**(00001) Normál
(19-60)**

Palócleves mir. *, Mákos metélt *, TK kenyér *			Tojásleves *, Rántott sertés karaj*, Párolt rizs *, Csemege uborka *			Almaleves mir. *, Gombás pulykamell *, Főtt burgonya *, Káposzta saláta *, Alma			Daragaluska leves *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *, Alma		
Energia: 1 008,40 Kcal / 4 215,11 KJ			Energia: 1 209,12 Kcal / 5 054,12 KJ			Energia: 616,80 Kcal / 2 578,22 KJ			Energia: 849,11 Kcal / 3 549,28 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
40,70 g	36,89 g	8,72 g	43,56 g	67,58 g	10,88 g	29,79 g	8,01 g	1,00 g	49,85 g	24,22 g	5,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,85 g	16,74 g	1,09 g	105,07 g	2,86 g	3,09 g	110,03 g	18,40 g	0,39 g	113,98 g	3,37 g	1,49 g

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

