

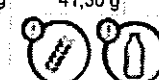
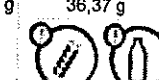
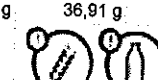

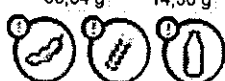

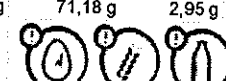



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*</p> <p>Energia: 276,45 Kcal / 1 155,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,20 g</td> <td>9,31 g</td> <td>5,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,93 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,20 g	9,31 g	5,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,93 g	9,62 g	1,17 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6</p> <p>Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	15,32 g	17,81 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	11,20 g	9,76 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 400,53 Kcal / 1 674,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>9,90 g</td> <td>20,11 g</td> <td>10,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,37 g</td> <td>10,04 g</td> <td>1,47 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	9,90 g	20,11 g	10,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,37 g	10,04 g	1,47 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 310,31 Kcal / 1 297,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10,22 g</td> <td>13,04 g</td> <td>5,74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,91 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10,22 g	13,04 g	5,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,91 g	9,30 g	1,16 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																														
10,20 g	9,31 g	5,84 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,93 g	9,62 g	1,17 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
15,32 g	17,81 g	6,98 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,64 g	9,30 g	1,30 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
9,90 g	20,11 g	10,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,37 g	10,04 g	1,47 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
10,22 g	13,04 g	5,74 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,91 g	9,30 g	1,16 g																																																																
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)</b>	<p>Kertészleves leveszöld.*4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 374,29 Kcal / 1 564,53 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>28,63 g</td> <td>6,65 g</td> <td>0,92 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>49,38 g</td> <td>0,10 g</td> <td>0,55 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	28,63 g	6,65 g	0,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,38 g	0,10 g	0,55 g	<p>Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szóráttal *4-6, TK kenyér *</p> <p>Energia: 416,62 Kcal / 1 741,47 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>21,80 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,80 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60,34 g</td> <td>14,30 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	21,80 g	9,35 g	1,80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,34 g	14,30 g	0,89 g	<p>Májaluska leves 4-6, Székelykáposzta *4-6, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 381,80 Kcal / 1 595,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>22,64 g</td> <td>11,44 g</td> <td>4,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>45,77 g</td> <td>7,61 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	22,64 g	11,44 g	4,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45,77 g	7,61 g	0,93 g	<p>Zöldbableves mir. 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tarhonya köret 4-6, Fejes saláta nagy 4-6*, Alma</p> <p>Energia: 543,37 Kcal / 2 271,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>29,27 g</td> <td>17,32 g</td> <td>3,97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>71,18 g</td> <td>2,95 g</td> <td>0,54 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	29,27 g	17,32 g	3,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	71,18 g	2,95 g	0,54 g	<p>Paradicsom leves 4-6, Pirított sertésmáj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6, Alma</p> <p>Energia: 437,20 Kcal / 1 827,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>20,29 g</td> <td>8,03 g</td> <td>2,09 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>69,82 g</td> <td>12,48 g</td> <td>0,33 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	20,29 g	8,03 g	2,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,82 g	12,48 g	0,33 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																														
28,63 g	6,65 g	0,92 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
49,38 g	0,10 g	0,55 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
21,80 g	9,35 g	1,80 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
60,34 g	14,30 g	0,89 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
22,64 g	11,44 g	4,13 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
45,77 g	7,61 g	0,93 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
29,27 g	17,32 g	3,97 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
71,18 g	2,95 g	0,54 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																
20,29 g	8,03 g	2,09 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
69,82 g	12,48 g	0,33 g																																																																










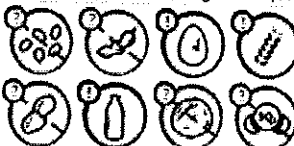


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Zöldpaprika*			TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 215,48 Kcal / 900,71 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,39 g	5,41 g	1,85 g	4,25 g	6,47 g	1,65 g	7,20 g	14,68 g	4,75 g	7,48 g	2,45 g	1,60 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
33,60 g	0,36 g	1,07 g	28,40 g	0,10 g	0,83 g	28,30 g	0,17 g	1,39 g	30,51 g	0,57 g	0,82 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g		

Greskó Istvánné

.....  
 élelmezésvezető

## Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*</p> <p>Energia: 358,70 Kcal / 1 499,37 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,30 g</td> <td>11,17 g</td> <td>6,96 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50,81 g</td> <td>9,84 g</td> <td>1,63 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,30 g	11,17 g	6,96 g		Szénhidrát	Cukor	Só		50,81 g	9,84 g	1,63 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10</p> <p>Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,28 g</td> <td>21,52 g</td> <td>8,05 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50,25 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,75 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	17,28 g	21,52 g	8,05 g		Szénhidrát	Cukor	Só		50,25 g	9,36 g	1,75 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,20 g	9,76 g	4,18 g		Szénhidrát	Cukor	Só		41,30 g	10,81 g	0,81 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt</p> <p>Energia: 519,35 Kcal / 2 170,88 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>11,85 g</td> <td>26,31 g</td> <td>11,26 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>49,96 g</td> <td>10,84 g</td> <td>1,89 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,85 g	26,31 g	11,26 g		Szénhidrát	Cukor	Só		49,96 g	10,84 g	1,89 g		<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 407,72 Kcal / 1 704,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,18 g</td> <td>16,74 g</td> <td>6,81 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50,51 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,61 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,18 g	16,74 g	6,81 g		Szénhidrát	Cukor	Só		50,51 g	9,35 g	1,61 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
12,30 g	11,17 g	6,96 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
50,81 g	9,84 g	1,63 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
17,28 g	21,52 g	8,05 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
50,25 g	9,36 g	1,75 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
11,85 g	26,31 g	11,26 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
49,96 g	10,84 g	1,89 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
12,18 g	16,74 g	6,81 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
50,51 g	9,35 g	1,61 g																																																																																				
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	<p>Kertészleves leveszöld.*7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 540,61 Kcal / 2 259,75 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>35,88 g</td> <td>12,79 g</td> <td>1,69 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>69,46 g</td> <td>0,24 g</td> <td>0,95 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	35,88 g	12,79 g	1,69 g		Szénhidrát	Cukor	Só		69,46 g	0,24 g	0,95 g		<p>Gulyásleves *7-10, Tejberizs szóráttal *7-10, TK kenyér *</p> <p>Energia: 589,89 Kcal / 2 465,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,42 g</td> <td>11,34 g</td> <td>2,31 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>92,13 g</td> <td>27,18 g</td> <td>1,25 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	28,42 g	11,34 g	2,31 g		Szénhidrát	Cukor	Só		92,13 g	27,18 g	1,25 g		<p>Májgaluska leves 7-10, Székelykáposzta *7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 497,18 Kcal / 2 078,21 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,49 g</td> <td>16,27 g</td> <td>5,81 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>57,34 g</td> <td>8,26 g</td> <td>1,37 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	28,49 g	16,27 g	5,81 g		Szénhidrát	Cukor	Só		57,34 g	8,26 g	1,37 g		<p>Zöldbaleves mir.7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, Tarhonya köret 7-10, Fejes saláta nagy 7-10*, Alma</p> <p>Energia: 670,07 Kcal / 2 800,89 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,50 g</td> <td>22,17 g</td> <td>5,16 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>85,19 g</td> <td>4,12 g</td> <td>0,88 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	36,50 g	22,17 g	5,16 g		Szénhidrát	Cukor	Só		85,19 g	4,12 g	0,88 g		<p>Paradicsom leves 7-10, Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma</p> <p>Energia: 572,48 Kcal / 2 392,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>24,14 g</td> <td>15,39 g</td> <td>3,11 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>82,98 g</td> <td>14,90 g</td> <td>0,55 g</td> <td></td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	24,14 g	15,39 g	3,11 g		Szénhidrát	Cukor	Só		82,98 g	14,90 g	0,55 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
35,88 g	12,79 g	1,69 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
69,46 g	0,24 g	0,95 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
28,42 g	11,34 g	2,31 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
92,13 g	27,18 g	1,25 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
28,49 g	16,27 g	5,81 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
57,34 g	8,26 g	1,37 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
36,50 g	22,17 g	5,16 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
85,19 g	4,12 g	0,88 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
24,14 g	15,39 g	3,11 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
82,98 g	14,90 g	0,55 g																																																																																				

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Zöldpaprika*			TK kenyér *, Kőrözött túró házi 7-10*, Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 239,46 Kcal / 1 000,94 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 425,32 Kcal / 1 777,84 KJ			Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,69 g	7,31 g	2,56 g	6,23 g	9,68 g	2,47 g	11,12 g	23,17 g	7,56 g	10,97 g	3,47 g	2,28 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
33,99 g	0,36 g	1,27 g	42,01 g	0,16 g	1,25 g	42,03 g	0,27 g	2,17 g	44,35 g	0,80 g	1,23 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g		

Greskó Istvánné  
 .....  
 ételmezésvezető



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.


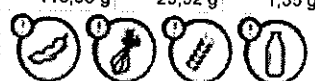
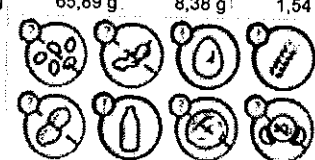
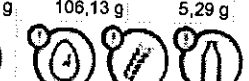

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																																
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	<b>Kertészleves</b> leveszöld.*15-18, Sárgaborsó főzelék *15- 18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *									<b>Gulyásleves*15-18,</b> Tejberizs szóráttal *15-18, TK kenyér *									<b>Májgaluskaleves *15-18,</b> Székelykáposzta *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G									<b>Zöldbableves mir.*15- 18, Sertés pörkölt *15-18,</b> Tarhonya köret *15-18, Fejes saláta nagy *15-18, Alma									<b>Paradicsom leves *15- 18, Pirított sertésmáj *15- 18, Főtt burgonya *15-18,</b> Káposzta saláta *15-18, Alma								
		Energia: 738,66 Kcal / 3 087,60 KJ									Energia: 734,89 Kcal / 3 071,84 KJ									Energia: 605,29 Kcal / 2 530,11 KJ									Energia: 872,16 Kcal / 3 645,63 KJ									Energia: 750,43 Kcal / 3 136,80 KJ								
		Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv											
		50,41 g			19,47 g			2,46 g			34,80 g			14,93 g			3,13 g			37,23 g			20,31 g			7,56 g			45,32 g			31,80 g			6,73 g			32,82 g			22,87 g			4,56 g		
		Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
89,32 g			0,61 g			1,18 g			113,63 g			29,92 g			1,35 g			66,13 g			8,60 g			1,57 g			106,11 g			5,29 g			1,08 g			102,02 g			20,99 g			0,91 g				

Greskó Istvánné

.....  
ételvezető



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Kertészleves leveszöld. *, Sárgaborsó főzelék *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *			Gulyásleves*, Tejberizs szóráttal *, TK kenyér *			Májgaluskaleves *, Székelykáposzta *, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Zöldbableves mir. *, Sertés pörkölt *, Tarhonya köret *, Fejes saláta nagy *, Alma			Paradicsom leves *, Pirított sertésmáj *, Főtt burgonya *, Káposzta saláta *, Alma		
		Energia: 770,15 Kcal / 3 219,23 KJ			Energia: 734,89 Kcal / 3 071,84 KJ			Energia: 603,98 Kcal / 2 524,64 KJ			Energia: 875,93 Kcal / 3 661,39 KJ			Energia: 742,40 Kcal / 3 103,23 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
		52,60 g	19,63 g	2,49 g	34,80 g	14,93 g	3,13 g	37,18 g	20,30 g	7,56 g	46,37 g	31,74 g	6,83 g	32,82 g	22,87 g	4,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,63 g	0,62 g	1,18 g	113,63 g	29,92 g	1,35 g	65,89 g	8,38 g	1,54 g	106,13 g	5,29 g	1,09 g	100,02 g	18,99 g	0,91 g		
																

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető