



Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Gulyásleves*, Tejberizs szórattal *, TK kenyér *	Lebbencsleves *, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Alma	Zöldborsóleves*, Lecsós sertésszelet/konz*, Tarhonya köret *, Csemege uborka *, Alma	Csontleves tésztabetéttel *, Sólet*, TK kenyér *, Alma	Daragaluska leves *, Tököfőzelék mir. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *, Mikulás 18 gr *
		Energia: 734,89 Kcal / 3 071,84 KJ	Energia: 655,20 Kcal / 2 738,74 KJ	Energia: 803,96 Kcal / 3 360,55 KJ	Energia: 706,62 Kcal / 2 953,67 KJ	Energia: 740,14 Kcal / 3 093,79 KJ
		Fehérje 34,80 g Zsír 14,93 g T.Zsírsv 3,13 g	Fehérje 34,75 g Zsír 16,94 g T.Zsírsv 2,90 g	Fehérje 41,28 g Zsír 29,23 g T.Zsírsv 4,72 g	Fehérje 38,63 g Zsír 16,24 g T.Zsírsv 1,07 g	Fehérje 36,14 g Zsír 28,89 g T.Zsírsv 8,27 g
		Szénhidrát 113,63 g Cukor 29,92 g Só 1,35 g	Szénhidrát 90,69 g Cukor 0,37 g Só 1,10 g	Szénhidrát 99,60 g Cukor 2,67 g Só 2,28 g	Szénhidrát 100,71 g Cukor 0,34 g Só 1,60 g	Szénhidrát 90,05 g Cukor 11,83 g Só 1,40 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

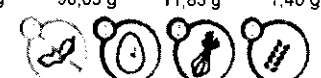
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

<p>Gulyásleves*15-18, Tejberizs szórattal *15-18, TK kenyér *</p>	<p>Lebbencsleves *15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Alma</p>	<p>Zöldborsóleves mir*15- 18, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Tarhonya köret *15-18, Csemege uborka *, Alma</p>	<p>Csontleves tésztabetéttel *15-, Sólet*, TK kenyér *, Alma</p>	<p>Daragaluska leves *15- 18, Tökfőzelék mir. *15- 18, Pulyka aprópecsenye *15-18, TK kenyér *, Mikulás 18 gr *</p>
---	---	---	--	---

Ebéd

**(00484) Gyermek
(15-18 év)**

Energia: 734,89 Kcal / 3 071,84 KJ			Energia: 655,20 Kcal / 2 738,74 KJ			Energia: 803,96 Kcal / 3 360,55 KJ			Energia: 702,78 Kcal / 2 937,62 KJ			Energia: 740,14 Kcal / 3 093,79 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,80 g	14,93 g	3,13 g	34,75 g	16,94 g	2,90 g	41,28 g	29,23 g	4,72 g	38,42 g	16,22 g	1,07 g	36,14 g	28,89 g	8,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,63 g	29,92 g	1,35 g	90,69 g	0,37 g	1,10 g	99,60 g	2,67 g	2,28 g	100,02 g	0,34 g	1,59 g	90,05 g	11,83 g	1,40 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Tízórai

(00482) Gyermekek (11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Pogácsa vajas sós, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14		
Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ			Energia: 586,88 Kcal / 2 453,16 KJ			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ			Energia: 489,20 Kcal / 2 044,86 KJ			Energia: 610,39 Kcal / 2 551,43 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,72 g	12,98 g	8,03 g	12,82 g	29,12 g	13,02 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	17,76 g	19,53 g	7,26 g	17,81 g	38,96 g	8,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,07 g	10,02 g	1,88 g	56,75 g	10,87 g	2,22 g	54,68 g	14,10 g	1,19 g	59,43 g	9,58 g	2,84 g	44,24 g	9,20 g	0,60 g

Ebéd

(00482) Gyermekek (11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
Gulyásleves 11-14, Tejberizs szóráttal *11-14, TK kenyér *			Lebbencsleves isk 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Alma			Zöldborsóleves mir isk11-14*, Lecsós sertésszelet/konz 11-14, Tarhonya köret 11-14, Csemege uborka *, Alma			Csontleves tésztabet. 11-14, Sólet *11-14, TK kenyér *, Alma			Daragaluska leves 11-14, Tökfőzelék mir. 11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, Mikulás 18 gr *		
Energia: 649,55 Kcal / 2 715,12 KJ			Energia: 632,13 Kcal / 2 642,30 KJ			Energia: 706,84 Kcal / 2 954,59 KJ			Energia: 627,21 Kcal / 2 621,74 KJ			Energia: 523,02 Kcal / 2 186,22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,46 g	12,17 g	2,61 g	33,09 g	15,50 g	4,60 g	37,00 g	24,28 g	4,00 g	33,27 g	14,87 g	1,04 g	27,70 g	22,24 g	7,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,02 g	28,18 g	1,29 g	89,22 g	1,32 g	1,01 g	90,46 g	2,36 g	2,02 g	89,82 g	0,35 g	1,37 g	58,63 g	11,58 g	0,59 g



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtkrém, natur, Uborka (kígyó)			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			Briós 52 gr*, Alma		
		Energia: 426,44 Kcal / 1 782,52 Kj			Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 Kj			Energia: 171,07 Kcal / 715,07 Kj			Energia: 306,59 Kcal / 1 281,55 Kj			Energia: 224,00 Kcal / 936,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,86 g	22,00 g	5,86 g	7,28 g	12,75 g	3,22 g	6,66 g	4,70 g	2,09 g	8,40 g	0,74 g	0,42 g	5,60 g	4,56 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,45 g	0,38 g	2,26 g	48,27 g	0,18 g	1,50 g	34,96 g	0,36 g	0,94 g	64,73 g	15,16 g	1,40 g	39,10 g	1,61 g	0,56 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10		
		Energia: 365,26 Kcal / 1 526,79 Kj			Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 Kj			Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 Kj			Energia: 420,97 Kcal / 1 759,65 Kj			Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,60 g	11,22 g	6,97 g	11,85 g	23,32 g	10,71 g	13,10 g	22,40 g	9,04 g	15,64 g	16,14 g	6,39 g	17,28 g	21,51 g	8,05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51,99 g 9,83 g 1,62 g			49,97 g 10,48 g 1,88 g			48,17 g 13,39 g 1,03 g			52,19 g 9,50 g 2,34 g			50,24 g 9,35 g 1,75 g				
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Gulyásleves *7-10, Tejberizs szórattal *7-10, TK kenyér *			Lebbencsleves isk 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Alma			Zöldborsóleves mir 7- 10*, Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10, Tarhonya köret 7-10, Csemege uborka *, Alma			Csontleves tésztabetéttel 7-10, Sólet *7-10, TK kenyér *, Alma			Daragaluska leves 7-10, Tökfőzelék mir. 7-10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Mikulás 18 gr *		
		Energia: 589,89 Kcal / 2 465,74 Kj			Energia: 543,93 Kcal / 2 273,63 Kj			Energia: 622,77 Kcal / 2 603,18 Kj			Energia: 561,88 Kcal / 2 348,66 Kj			Energia: 554,94 Kcal / 2 319,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,42 g	11,34 g	2,31 g	28,58 g	13,21 g	3,94 g	32,53 g	21,05 g	3,49 g	28,13 g	13,32 g	1,02 g	25,71 g	19,85 g	6,80 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92,13 g 27,18 g 1,25 g			76,84 g 1,13 g 0,95 g			80,50 g 2,65 g 2,11 g			81,88 g 0,30 g 1,22 g			72,14 g 11,62 g 1,06 g				

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtkrém, natur, Uborka (kígyó)			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			Briós 52 gr*, Alma		
		Energia: 344,44 Kcal / 1 439,76 Kj			Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 Kj			Energia: 171,06 Kcal / 715,03 Kj			Energia: 273,76 Kcal / 1 144,32 Kj			Energia: 224,00 Kcal / 936,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,88 g	16,57 g	4,44 g	6,28 g	9,65 g	2,46 g	6,26 g	3,93 g	1,67 g	7,43 g	0,63 g	0,36 g	5,60 g	4,56 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,43 g	0,30 g	1,84 g	41,47 g	0,16 g	1,28 g	34,54 g	0,36 g	0,86 g	57,94 g	15,13 g	1,20 g	39,10 g	1,61 g	0,56 g		

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																								
Tízórai	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*</p> <p>Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,50 g</td> <td>9,37 g</td> <td>5,85 g</td> <td>9,90 g</td> <td>20,11 g</td> <td>10,04 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>38,13 g</td> <td>9,62 g</td> <td>1,17 g</td> <td>36,37 g</td> <td>10,04 g</td> <td>1,47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,50 g	9,37 g	5,85 g	9,90 g	20,11 g	10,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	38,13 g	9,62 g	1,17 g	36,37 g	10,04 g	1,47 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>9,90 g</td> <td>20,11 g</td> <td>10,04 g</td> <td>10,73 g</td> <td>16,80 g</td> <td>7,23 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>35,18 g</td> <td>11,99 g</td> <td>0,77 g</td> <td>38,16 g</td> <td>9,40 g</td> <td>1,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	9,90 g	20,11 g	10,04 g	10,73 g	16,80 g	7,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	35,18 g	11,99 g	0,77 g	38,16 g	9,40 g	1,65 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin</p> <p>Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12,55 g</td> <td>12,66 g</td> <td>5,46 g</td> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,55 g	12,66 g	5,46 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 319,92 Kcal / 1 337,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,32 g	17,81 g	6,98 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,32 g	17,81 g	6,98 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
10,50 g	9,37 g	5,85 g	9,90 g	20,11 g	10,04 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
38,13 g	9,62 g	1,17 g	36,37 g	10,04 g	1,47 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
9,90 g	20,11 g	10,04 g	10,73 g	16,80 g	7,23 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
35,18 g	11,99 g	0,77 g	38,16 g	9,40 g	1,65 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
12,55 g	12,66 g	5,46 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
15,32 g	17,81 g	6,98 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
15,32 g	17,81 g	6,98 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
36,64 g	9,30 g	1,30 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g																																																																																																																								
Ebéd	<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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>21,80 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,80 g</td> <td>20,86 g</td> <td>9,67 g</td> <td>2,91 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>60,34 g</td> <td>14,30 g</td> <td>0,89 g</td> <td>56,26 g</td> <td>0,73 g</td> <td>0,65 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,80 g	9,35 g	1,80 g	20,86 g	9,67 g	2,91 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	60,34 g	14,30 g	0,89 g	56,26 g	0,73 g	0,65 g	<p>Tarhonyaleves 4-6 *, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 394,84 Kcal / 1 650,43 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>25,93 g</td> <td>15,04 g</td> <td>2,49 g</td> <td>25,93 g</td> <td>15,04 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>67,39 g</td> <td>1,83 g</td> <td>1,40 g</td> <td>67,39 g</td> <td>1,83 g</td> <td>1,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,93 g	15,04 g	2,49 g	25,93 g	15,04 g	2,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	67,39 g	1,83 g	1,40 g	67,39 g	1,83 g	1,40 g	<p>Zöldborsóleves mir 4-6*, Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6, Tarhonya köret 4-6, Csemege uborka *, Alma</p> <p>Energia: 492,13 Kcal / 2 057,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23,48 g</td> <td>7,77 g</td> <td>0,41 g</td> <td>22,12 g</td> <td>16,94 g</td> <td>6,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>62,16 g</td> <td>0,08 g</td> <td>0,92 g</td> <td>59,07 g</td> <td>11,20 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,48 g	7,77 g	0,41 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62,16 g	0,08 g	0,92 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g	<p>Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sólet *4-6, TK kenyér , Alma</p> <p>Energia: 415,32 Kcal / 1 736,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>22,12 g</td> <td>16,94 g</td> <td>6,06 g</td> <td>22,12 g</td> <td>16,94 g</td> <td>6,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>59,07 g</td> <td>11,20 g</td> <td>0,68 g</td> <td>59,07 g</td> <td>11,20 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,12 g	16,94 g	6,06 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	59,07 g	11,20 g	0,68 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g	<p>Daragaluska leves 4-6*, Tökfőzelék mir. 4-6*, Pulyka aprópecsenye 4- 6*, TK kenyér *, Mikulás 18 gr *</p> <p>Energia: 462,57 Kcal / 1 933,54 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>22,12 g</td> <td>16,94 g</td> <td>6,06 g</td> <td>22,12 g</td> <td>16,94 g</td> <td>6,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>59,07 g</td> <td>11,20 g</td> <td>0,68 g</td> <td>59,07 g</td> <td>11,20 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,12 g	16,94 g	6,06 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	59,07 g	11,20 g	0,68 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
21,80 g	9,35 g	1,80 g	20,86 g	9,67 g	2,91 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
60,34 g	14,30 g	0,89 g	56,26 g	0,73 g	0,65 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
25,93 g	15,04 g	2,49 g	25,93 g	15,04 g	2,49 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
67,39 g	1,83 g	1,40 g	67,39 g	1,83 g	1,40 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
23,48 g	7,77 g	0,41 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
62,16 g	0,08 g	0,92 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
22,12 g	16,94 g	6,06 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
59,07 g	11,20 g	0,68 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
22,12 g	16,94 g	6,06 g	22,12 g	16,94 g	6,06 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
59,07 g	11,20 g	0,68 g	59,07 g	11,20 g	0,68 g																																																																																																																								





Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap rettek			TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtkrém, natur, Uborka (kígyó)			Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			Briós 52 gr*, Alma		
		Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ			Energia: 171,06 Kcal / 715,03 KJ			Energia: 51,22 Kcal / 214,10 KJ			Energia: 217,05 Kcal / 907,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,92 g	11,05 g	2,96 g	4,31 g	6,44 g	1,64 g	5,87 g	3,16 g	1,26 g	1,05 g	0,01 g	0,00 g	5,52 g	4,48 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,62 g	0,20 g	1,23 g	27,86 g	0,10 g	0,87 g	34,14 g	0,36 g	0,80 g	11,47 g	9,99 g	0,00 g	37,70 g	1,61 g	0,55 g		

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

