











Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval) Energia: 233,20 Kcal / 974,78 KJ Fehérje 6,52 g, Zsír 10,41 g, T.Zsír-sav 3,22 g, Szénhidrát 27,50 g, Cukor 0,14 g, Só 1,27 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika* Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 KJ Fehérje 11,37 g, Zsír 14,06 g, T.Zsír-sav 5,99 g, Szénhidrát 37,44 g, Cukor 9,30 g, Só 1,19 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika* Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 KJ Fehérje 10,51 g, Zsír 10,10 g, T.Zsír-sav 5,77 g, Szénhidrát 37,46 g, Cukor 9,30 g, Só 1,06 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr* Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje 11,20 g, Zsír 9,76 g, T.Zsír-sav 4,18 g, Szénhidrát 41,30 g, Cukor 10,81 g, Só 0,81 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) Energia: 290,77 Kcal / 1 215,42 KJ Fehérje 11,40 g, Zsír 9,12 g, T.Zsír-sav 5,49 g, Szénhidrát 37,73 g, Cukor 9,55 g, Só 1,50 g
		Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Daragaluska leves 4-6*, Lencsefőzelék ovi TM, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér * Energia: 536,49 Kcal / 2 242,53 KJ Fehérje 32,43 g, Zsír 13,35 g, T.Zsír-sav 2,75 g, Szénhidrát 70,34 g, Cukor 2,12 g, Só 0,94 g 	Gulyásleves 4-6*, Mákos metélt 4-6, TK kenyér *, Alma Energia: 571,54 Kcal / 2 389,04 KJ Fehérje 23,91 g, Zsír 16,97 g, T.Zsír-sav 3,95 g, Szénhidrát 80,65 g, Cukor 4,08 g, Só 0,79 g 	Brokkolikrémleves mir.4-6*, Zöldséges bulgur15-18, Sült halfilé*4-6, Mézes-narancsos sárgar.4-6*, Alma Energia: 570,93 Kcal / 2 386,49 KJ Fehérje 29,46 g, Zsír 14,52 g, T.Zsír-sav 2,06 g, Szénhidrát 83,00 g, Cukor 13,29 g, Só 0,82 g

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.		
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ			Energia: 260,79 Kcal / 1 090,10 KJ			Energia: 182,51 Kcal / 762,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,28 g	5,41 g	3,04 g	4,26 g	6,47 g	1,65 g	4,31 g	6,44 g	1,64 g	6,82 g	13,59 g	3,95 g	4,95 g	0,42 g	0,24 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	28,40 g	0,10 g	0,83 g	27,86 g	0,10 g	0,87 g	27,37 g	0,91 g	1,31 g	38,63 g	10,09 g	0,80 g		
																


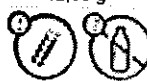
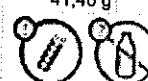
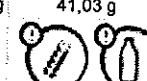
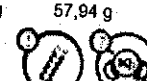
Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	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: 349,81 Kcal / 1 462,21 KJ	Energia: 359,55 Kcal / 1 502,92 KJ	Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 KJ																																																																																
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Daragaluska leves 7-10, Lencsefőzelék isk 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *	Gulyásleves *7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *	Brokkolikrémleves mir. 7-10, Zöldséges bulgur*, Sült halfilé*7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10, Alma	Kertészleves leveszöld.*7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma	Köménymaglevés keny.kock.7-10, Rakott burgonya 7-10, Fejes saláta nagy 7-10*, Alma																																																																																
		Energia: 645,11 Kcal / 2 696,56 KJ	Energia: 632,47 Kcal / 2 643,72 KJ	Energia: 563,65 Kcal / 2 356,06 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 583,64 Kcal / 2 439,62 KJ																																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9,78 g</td> <td>15,62 g</td> <td>4,83 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>41,26 g</td> <td>0,22 g</td> <td>1,91 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	9,78 g	15,62 g	4,83 g		Szénhidrát	Cukor	Só		41,26 g	0,22 g	1,91 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,76 g</td> <td>10,99 g</td> <td>5,22 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50,90 g</td> <td>9,36 g</td> <td>1,53 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,76 g	10,99 g	5,22 g		Szénhidrát	Cukor	Só		50,90 g	9,36 g	1,53 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12,58 g</td> <td>12,30 g</td> <td>6,85 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,14 g</td> <td>9,35 g</td> <td>1,46 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	12,58 g	12,30 g	6,85 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,14 g	9,35 g	1,46 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,95 g</td> <td>10,86 g</td> <td>6,44 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>51,74 g</td> <td>9,73 g</td> <td>2,12 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	13,95 g	10,86 g	6,44 g		Szénhidrát	Cukor	Só		51,74 g	9,73 g	2,12 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
9,78 g	15,62 g	4,83 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
41,26 g	0,22 g	1,91 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
12,76 g	10,99 g	5,22 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
50,90 g	9,36 g	1,53 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
12,58 g	12,30 g	6,85 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
51,14 g	9,35 g	1,46 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																																																																																			
13,95 g	10,86 g	6,44 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
51,74 g	9,73 g	2,12 g																																																																																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39,26 g</td> <td>19,29 g</td> <td>5,49 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>76,65 g</td> <td>4,24 g</td> <td>1,17 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	39,26 g	19,29 g	5,49 g		Szénhidrát	Cukor	Só		76,65 g	4,24 g	1,17 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,71 g</td> <td>18,72 g</td> <td>4,40 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>88,67 g</td> <td>7,07 g</td> <td>0,85 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,71 g	18,72 g	4,40 g		Szénhidrát	Cukor	Só		88,67 g	7,07 g	0,85 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,72 g</td> <td>17,34 g</td> <td>2,42 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>73,60 g</td> <td>15,56 g</td> <td>0,88 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	29,72 g	17,34 g	2,42 g		Szénhidrát	Cukor	Só		73,60 g	15,56 g	0,88 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25,67 g</td> <td>14,53 g</td> <td>2,39 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>80,13 g</td> <td>2,66 g</td> <td>0,34 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	25,67 g	14,53 g	2,39 g		Szénhidrát	Cukor	Só		80,13 g	2,66 g	0,34 g		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,90 g</td> <td>25,26 g</td> <td>6,01 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td></td> </tr> <tr> <td>66,79 g</td> <td>4,07 g</td> <td>1,12 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	20,90 g	25,26 g	6,01 g		Szénhidrát	Cukor	Só		66,79 g	4,07 g	1,12 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
39,26 g	19,29 g	5,49 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
76,65 g	4,24 g	1,17 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
27,71 g	18,72 g	4,40 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
88,67 g	7,07 g	0,85 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
29,72 g	17,34 g	2,42 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
73,60 g	15,56 g	0,88 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
25,67 g	14,53 g	2,39 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
80,13 g	2,66 g	0,34 g																																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																			
20,90 g	25,26 g	6,01 g																																																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																				
66,79 g	4,07 g	1,12 g																																																																																				

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.		
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 309,91 Kcal / 1 295,42 KJ			Energia: 281,10 Kcal / 1 175,00 KJ			Energia: 378,48 Kcal / 1 582,05 KJ			Energia: 273,76 Kcal / 1 144,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,28 g	5,41 g	3,04 g	6,25 g	12,68 g	3,17 g	6,28 g	9,64 g	2,46 g	9,75 g	19,20 g	5,49 g	7,43 g	0,63 g	0,36 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	42,03 g	0,16 g	1,26 g	41,46 g	0,15 g	1,28 g	41,03 g	1,38 g	1,89 g	57,94 g	15,13 g	1,20 g		
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	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: 433,60 Kcal / 1 812,45 KJ	Energia: 351,73 Kcal / 1 470,23 KJ	Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 KJ
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Daragaluska leves 11-14, Lencsefőzelék isk 11-14, Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *	Gulyásleves 11-14, Mákos metélt 11-14, TK kenyér *, Alma	Brokkolikrémleves mir. 11-14, Zöldséges bulgur*, Sült halfilé*11-14, Mézes-narancsos sárgar. 11-14, Alma	Kertészleves leveszöld.*11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14, Alma	Köménymagleves keny.kock. 11-14, Rakott burgonya 11-14, Fejes saláta nagy 11-14*, Alma
		Energia: 747,34 Kcal / 3 123,88 KJ	Energia: 747,60 Kcal / 3 124,97 KJ	Energia: 640,21 Kcal / 2 676,08 KJ	Energia: 627,97 Kcal / 2 624,91 KJ	Energia: 658,27 Kcal / 2 751,57 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
		12,07 g 20,72 g 6,38 g 48,22 g 0,26 g 2,34 g	11,38 g 16,86 g 6,75 g 37,45 g 9,30 g 1,23 g	13,69 g 14,41 g 7,89 g 58,04 g 9,38 g 1,66 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g 41,30 g 10,81 g 0,81 g	14,92 g 10,97 g 6,50 g 58,53 g 9,76 g 2,32 g



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*	TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek	TK kenyér *, Flóra margarin *, Ausztria szalámi	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ	Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ	Energia: 463,33 Kcal / 1 936,72 KJ	Energia: 306,59 Kcal / 1 281,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	7,23 g 12,78 g 3,23 g	7,29 g 12,75 g 3,22 g	11,71 g 24,70 g 6,97 g	8,40 g 0,74 g 0,42 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	48,82 g 0,18 g 1,46 g	48,28 g 0,18 g 1,50 g	47,91 g 1,81 g 2,27 g	64,73 g 15,16 g 1,40 g

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető





Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Daragaluska leves *15-18, Lencsefőzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *	Gulyásleves*15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *, Alma	BrokkolikréMLEves mir. *15-18, Zöldséges bulgur*, Sült halfilé*15-18, Mézes-narancsos sárgar.15-18, Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18, Alma	Köménymagleves keny.kock15-18*, Rakott burgonya *15-18, Fejes saláta nagy *15-18, Alma	
		Energia: 873,42 Kcal / 3 650,90 KJ	Energia: 926,12 Kcal / 3 871,18 KJ	Energia: 724,25 Kcal / 3 027,37 KJ	Energia: 738,18 Kcal / 3 085,59 KJ	Energia: 786,56 Kcal / 3 287,82 KJ	
		Fehérje 51,53 g Zsír 27,89 g T.Zsír-sav 7,09 g Szénhidrát 101,61 g Cukor 4,50 g Só 1,42 g	Fehérje 38,59 g Zsír 28,23 g T.Zsír-sav 6,39 g Szénhidrát 129,89 g Cukor 16,06 g Só 1,04 g	Fehérje 37,18 g Zsír 22,78 g T.Zsír-sav 3,15 g Szénhidrát 94,57 g Cukor 20,08 g Só 1,09 g	Fehérje 33,33 g Zsír 20,55 g T.Zsír-sav 3,23 g Szénhidrát 103,81 g Cukor 4,54 g Só 0,59 g	Fehérje 27,99 g Zsír 34,00 g T.Zsír-sav 7,79 g Szénhidrát 90,94 g Cukor 5,29 g Só 1,81 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Daragaluska leves *, Lencsefőzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *			Gulyásleves*, Mákos metélt *, TK kenyér *, Alma			BrokkolikréMLEves mir. *, Zöldséges bulgur15-18, Sült halfilé*, Mézes- narancsos sárgar. *, Alma			Kertészleves levezöld. *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *, Alma			Köménymagleves keny.kock. *, Rakott burgonya *, Fejes saláta nagy *, Alma		
		Energia: 877,19 Kcal / 3 666,65 KJ			Energia: 926,12 Kcal / 3 871,18 KJ			Energia: 735,70 Kcal / 3 075,23 KJ			Energia: 713,36 Kcal / 2 981,84 KJ			Energia: 819,60 Kcal / 3 425,93 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
		52,58 g	27,83 g	7,19 g	38,59 g	28,23 g	6,39 g	37,78 g	23,74 g	3,26 g	33,33 g	18,69 g	3,02 g	30,69 g	36,40 g	8,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,63 g	4,50 g	1,43 g	129,89 g	16,06 g	1,04 g	94,68 g	19,81 g	1,01 g	101,81 g	2,54 g	0,59 g	91,06 g	5,29 g	1,88 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető