





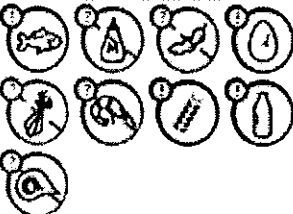

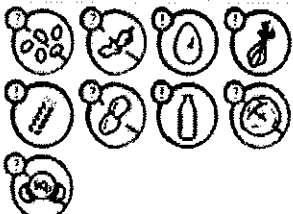










Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,51 g</td> <td>10,10 g</td> <td>5,77 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,46 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,51 g	10,10 g	5,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,46 g	9,30 g	1,06 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*</p> <p>Energia: 313,36 Kcal / 1 309,84 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,22 g</td> <td>13,07 g</td> <td>5,75 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,60 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,22 g	13,07 g	5,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,60 g	9,30 g	1,16 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.Zsírsv</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.Zsírsv	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 *, Ráma classic*, Főtt tojás 4-6</p> <p>Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,35 g</td> <td>16,81 g</td> <td>6,48 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>1,23 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,35 g	16,81 g	6,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,64 g	9,30 g	1,23 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt</p> <p>Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,92 g</td> <td>21,11 g</td> <td>10,84 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>36,40 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,55 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,92 g	21,11 g	10,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,40 g	9,30 g	1,55 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
10,51 g	10,10 g	5,77 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,46 g	9,30 g	1,06 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
10,22 g	13,07 g	5,75 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
37,60 g	9,30 g	1,16 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
11,20 g	9,76 g	4,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
15,35 g	16,81 g	6,48 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,64 g	9,30 g	1,23 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,92 g	21,11 g	10,84 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,40 g	9,30 g	1,55 g																																																																
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	<p>Tojásleves 4-6, Hawaii csirkemellragu*4-6, Párolt rizs 4-6*</p> <p>Energia: 453,38 Kcal / 1 895,13 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,67 g</td> <td>16,36 g</td> <td>3,81 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52,99 g</td> <td>5,53 g</td> <td>0,35 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,67 g	16,36 g	3,81 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,99 g	5,53 g	0,35 g	<p>Halászlé*4-6, Túrós tészta 4-6, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 462,82 Kcal / 1 934,59 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>29,39 g</td> <td>10,42 g</td> <td>3,75 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>60,64 g</td> <td>11,60 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	29,39 g	10,42 g	3,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,64 g	11,60 g	0,81 g	<p>Karfiolleves mir. 4-6*, Sült hurka *4-6, Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma</p> <p>Energia: 487,06 Kcal / 2 035,91 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19,80 g</td> <td>15,90 g</td> <td>3,88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>64,38 g</td> <td>1,04 g</td> <td>0,27 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,80 g	15,90 g	3,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,38 g	1,04 g	0,27 g	<p>Zöldségleves mir. 4-6, Rakott káposzta 4-6, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G</p> <p>Energia: 429,07 Kcal / 1 793,51 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,93 g</td> <td>13,57 g</td> <td>4,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,88 g</td> <td>3,82 g</td> <td>1,15 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,93 g	13,57 g	4,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,88 g	3,82 g	1,15 g	<p>Lebbencsleves 4-6, Tejfölös szárazbabfőz. 4- 3, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *, Alma</p> <p>Energia: 462,88 Kcal / 1 934,84 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30,05 g</td> <td>8,15 g</td> <td>1,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>65,47 g</td> <td>0,61 g</td> <td>0,82 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,05 g	8,15 g	1,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	65,47 g	0,61 g	0,82 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																														
23,67 g	16,36 g	3,81 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
52,99 g	5,53 g	0,35 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
29,39 g	10,42 g	3,75 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
60,64 g	11,60 g	0,81 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
19,80 g	15,90 g	3,88 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
64,38 g	1,04 g	0,27 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
16,93 g	13,57 g	4,33 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,88 g	3,82 g	1,15 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
30,05 g	8,15 g	1,95 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
65,47 g	0,61 g	0,82 g																																																																



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval			TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*			TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)		
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 205,91 Kcal / 860,70 KJ			Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ			Energia: 172,05 Kcal / 719,17 KJ			Energia: 224,25 Kcal / 937,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,39 g	4,61 g	1,53 g	4,22 g	7,47 g	2,15 g	7,48 g	2,51 g	1,60 g	5,09 g	7,64 g	1,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	2,05 g	0,74 g	33,12 g	0,36 g	1,06 g	28,40 g	0,10 g	0,90 g	28,92 g	1,06 g	0,82 g	33,34 g	0,37 g	0,72 g		
																

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető





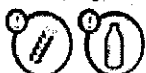


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt
		Energia: 360,36 Kcal / 1 506,30 KJ	Energia: 391,72 Kcal / 1 637,39 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 438,81 Kcal / 1 834,23 KJ	Energia: 489,25 Kcal / 2 045,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,51 g 11,11 g 6,28 g	12,17 g 14,68 g 6,25 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	17,31 g 18,22 g 6,88 g	11,87 g 22,72 g 11,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,09 g 9,36 g 1,46 g	51,20 g 9,36 g 1,58 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	50,24 g 9,36 g 1,64 g	50,00 g 9,36 g 1,97 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Tojásleves 7-10, Hawaii csirkemellragu*7-10, Párolt rizs isk 7-10	Halászlé*7-10, Túrós tészta 7-10, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. isk7-10, Sült hurka 7-10, Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma	Zöldségleves mir. 7-10, Rakott káposzta 7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Lebbencsleves isk 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7- 10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *, Alma
		Energia: 595,87 Kcal / 2 490,74 KJ	Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 KJ	Energia: 595,45 Kcal / 2 488,98 KJ	Energia: 523,09 Kcal / 2 186,52 KJ	Energia: 621,32 Kcal / 2 597,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,32 g 21,94 g 4,82 g	40,85 g 16,09 g 6,80 g	25,52 g 20,43 g 5,20 g	22,59 g 16,77 g 5,17 g	37,13 g 12,28 g 3,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		71,24 g 5,53 g 0,47 g	77,61 g 15,89 g 1,44 g	75,30 g 1,58 g 0,45 g	69,75 g 3,99 g 1,51 g	88,08 g 2,25 g 0,91 g



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval			TK kenyér *, Libazsír, Paradicsom*			TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)		
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 225,10 Kcal / 940,92 KJ			Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 KJ			Energia: 252,40 Kcal / 1 055,03 KJ			Energia: 234,89 Kcal / 981,84 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
		7,08 g	6,21 g	3,64 g	8,69 g	6,11 g	2,07 g	7,19 g	12,66 g	4,04 g	10,97 g	3,54 g	2,28 g	5,09 g	8,84 g	1,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	2,05 g	0,74 g	33,27 g	0,36 g	1,25 g	48,74 g	0,18 g	1,40 g	42,77 g	1,53 g	1,23 g	33,35 g	0,38 g	0,72 g		
																

Greskó Istvánné






.....

élelmezésvezető

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt
		Energia: 404,57 Kcal / 1 691,10 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,57 g 12,41 g 6,92 g Szénhidrát Cukor Só 57,94 g 9,38 g 1,66 g	Energia: 443,60 Kcal / 1 854,25 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,16 g 16,88 g 6,88 g Szénhidrát Cukor Só 58,00 g 9,38 g 1,81 g	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Energia: 487,59 Kcal / 2 038,13 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,31 g 20,12 g 7,36 g Szénhidrát Cukor Só 57,04 g 9,38 g 1,85 g	Energia: 541,13 Kcal / 2 261,92 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,86 g 24,92 g 11,97 g Szénhidrát Cukor Só 56,80 g 9,38 g 2,20 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Tojásleves 11-14, Hawaii csirkemellragu*11-14, Párolt rizs isk 11-14	Halászlé*11-14, Túrós tészta 11-14, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. isk11- 14, Sült hurka 11-14, Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma	Zöldségleves mir. 11-14, Rakott káposzta 11-14, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Lebbencsleves isk 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Alma
		Energia: 675,36 Kcal / 2 823,00 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,19 g 23,83 g 5,43 g Szénhidrát Cukor Só 83,05 g 6,91 g 0,52 g	Energia: 737,19 Kcal / 3 081,45 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47,71 g 17,85 g 7,60 g Szénhidrát Cukor Só 93,75 g 17,98 g 1,60 g	Energia: 659,89 Kcal / 2 758,34 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,01 g 23,53 g 5,82 g Szénhidrát Cukor Só 81,82 g 2,06 g 0,75 g	Energia: 551,48 Kcal / 2 305,19 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,97 g 18,12 g 5,42 g Szénhidrát Cukor Só 71,59 g 4,00 g 1,56 g	Energia: 707,91 Kcal / 2 959,06 Kj Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42,62 g 14,20 g 3,52 g Szénhidrát Cukor Só 99,79 g 3,16 g 1,01 g

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval			TK kenyér *, Libazsír, Paradicsom*			TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka (kígyó)		
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj			Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 Kj			Energia: 370,92 Kcal / 1 550,45 Kj			Energia: 300,16 Kcal / 1 254,67 Kj			Energia: 250,84 Kcal / 1 048,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,08 g	6,21 g	3,64 g	9,99 g	7,61 g	2,61 g	7,21 g	15,63 g	4,95 g	13,50 g	4,46 g	2,90 g	5,09 g	10,64 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	2,05 g	0,74 g	33,42 g	0,36 g	1,43 g	48,74 g	0,18 g	1,40 g	49,86 g	1,96 g	1,44 g	33,35 g	0,38 g	0,73 g		
																

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tojásleves *15-18, Hawaii csirkemellragu*15-18, Párolt rizs *15-18	Halászlé*15-18, Túrós tészta*15-18, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. *15-18, Sült hurka *15-18, Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma	Zöldségleves mir. *15-18, Rakott káposzta *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Lebbencsleves *15-18, Tejfölös szárazbabfőz. 15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *, Alma
		Energia: 815,60 Kcal / 3 409,21 KJ	Energia: 860,74 Kcal / 3 597,89 KJ	Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 KJ	Energia: 682,95 Kcal / 2 854,73 KJ	Energia: 842,62 Kcal / 3 522,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38,34 g 33,64 g 7,27 g	54,95 g 23,65 g 9,91 g	33,37 g 28,94 g 7,22 g	29,02 g 25,46 g 6,54 g	52,79 g 19,98 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,76 g 6,91 g 0,72 g	103,94 g 20,33 g 1,88 g	90,04 g 2,10 g 0,64 g	83,88 g 4,10 g 1,98 g	109,97 g 3,38 g 1,16 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Tojásleves *, Hawaii csirkemellragu*, Párolt rizs *	Halászlé*, Túrós tészta*, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. *, Sült hurka *, Főtt burgonya *, Párolt káposzta 1/2 adag *, Alma	Zöldségleves mir. *, Rakott káposzta*, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Lebbencsleves *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *, Alma
		Energia: 815,94 Kcal / 3 410,63 KJ	Energia: 860,74 Kcal / 3 597,89 KJ	Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 KJ	Energia: 682,95 Kcal / 2 854,73 KJ	Energia: 842,96 Kcal / 3 523,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,35 g 33,65 g 7,27 g	54,95 g 23,65 g 9,91 g	33,37 g 28,94 g 7,22 g	29,02 g 25,46 g 6,54 g	52,80 g 19,99 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89,82 g 6,91 g 0,72 g	103,94 g 20,33 g 1,88 g	90,04 g 2,10 g 0,64 g	83,88 g 4,10 g 1,79 g	110,04 g 3,38 g 1,26 g		

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

