

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.











	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																
Tízórai	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Vajkrém zöldfűszeres*(7), Paradicsom*</p> <p>Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>10,45 g</td> <td>10,07 g</td> <td>5,78 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,76 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,06 g</td> <td>1,06 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	10,45 g	10,07 g	5,78 g	1,06 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	37,76 g	9,30 g	1,06 g	1,06 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Főtt tojás 4-6(3)</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>Só</th> </tr> <tr> <td>15,32 g</td> <td>17,81 g</td> <td>6,98 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,64 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,30 g</td> <td>1,30 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	15,32 g	17,81 g	6,98 g	1,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	36,64 g	9,30 g	1,30 g	1,30 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Kalács kakaós foszlós(3, 1, 7), Ráma classic*</p> <p>Energia: 326,41 Kcal / 1 364,39 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>10,76 g</td> <td>15,80 g</td> <td>6,73 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>35,18 g</td> <td>12,25 g</td> <td>0,70 g</td> <td>0,70 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	10,76 g	15,80 g	6,73 g	0,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	35,18 g	12,25 g	0,70 g	0,70 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Margarinos pogácsa 70 gr*(3, 1, 7)</p> <p>Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,95 g</td> <td>10,43 g</td> <td>6,05 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,10 g</td> <td>14,24 g</td> <td>0,78 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,95 g	10,43 g	6,05 g	0,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	49,10 g	14,24 g	0,78 g	0,78 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Kenőmájas*, Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,10 g</td> <td>8,35 g</td> <td>5,08 g</td> <td>1,39 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,51 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,39 g</td> <td>1,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,10 g	8,35 g	5,08 g	1,39 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	37,51 g	9,30 g	1,39 g	1,39 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
	10,45 g	10,07 g	5,78 g	1,06 g																																																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																	
37,76 g	9,30 g	1,06 g	1,06 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
15,32 g	17,81 g	6,98 g	1,30 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
36,64 g	9,30 g	1,30 g	1,30 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
10,76 g	15,80 g	6,73 g	0,70 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
35,18 g	12,25 g	0,70 g	0,70 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
11,95 g	10,43 g	6,05 g	0,78 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
49,10 g	14,24 g	0,78 g	0,78 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
11,10 g	8,35 g	5,08 g	1,39 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
37,51 g	9,30 g	1,39 g	1,39 g																																																																																		
Ebéd	<p>Kassai burgonyaleves *4- 6(1), Káposztás kocka 4-6 (3, 1), TK kenyér *(1), Alma</p> <p>Energia: 468,64 Kcal / 1 958,92 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,34 g</td> <td>11,21 g</td> <td>1,20 g</td> <td>0,97 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>70,65 g</td> <td>0,12 g</td> <td>0,97 g</td> <td>0,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	18,34 g	11,21 g	1,20 g	0,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	70,65 g	0,12 g	0,97 g	0,97 g	<p>Pulykaraguleves mir. 4- 6*(3,9,1), Tejberizs szóráttal *4-6(6,7)</p> <p>Energia: 310,17 Kcal / 1 296,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>22,96 g</td> <td>5,54 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>45,87 g</td> <td>15,82 g</td> <td>0,49 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	22,96 g	5,54 g	0,58 g	0,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	45,87 g	15,82 g	0,49 g	0,49 g	<p>Lebbencsleves 4-6(3, 1), Lecsős sertésszelet/konz/ 4-6(1), Tarhonya köret 4-6 (3, 1), Fejes saláta 4-6*</p> <p>Energia: 516,90 Kcal / 2 160,64 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27,15 g</td> <td>15,40 g</td> <td>2,54 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>71,48 g</td> <td>2,01 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,15 g	15,40 g	2,54 g	0,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	71,48 g	2,01 g	0,58 g	0,58 g	<p>Májgaluska leves 4-6 (3, 1), Burgonya főzelék 4- 6*(1,7), Sertés pörkölt 4- 6, TK kenyér *(1)</p> <p>Energia: 488,39 Kcal / 2 041,47 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>26,95 g</td> <td>11,48 g</td> <td>4,34 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>67,20 g</td> <td>0,94 g</td> <td>0,87 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	26,95 g	11,48 g	4,34 g	0,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	67,20 g	0,94 g	0,87 g	0,87 g	<p>Kertészleves leveszöld.*4-6(3,1), Rakott karfiol 4-6(7), TK kenyér *(1), Alma</p> <p>Energia: 355,02 Kcal / 1 483,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>20,44 g</td> <td>8,72 g</td> <td>2,79 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>48,58 g</td> <td>0,91 g</td> <td>0,58 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	20,44 g	8,72 g	2,79 g	0,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Só	48,58 g	0,91 g	0,58 g	0,58 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																	
	18,34 g	11,21 g	1,20 g	0,97 g																																																																																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																	
70,65 g	0,12 g	0,97 g	0,97 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
22,96 g	5,54 g	0,58 g	0,49 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
45,87 g	15,82 g	0,49 g	0,49 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
27,15 g	15,40 g	2,54 g	0,58 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
71,48 g	2,01 g	0,58 g	0,58 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
26,95 g	11,48 g	4,34 g	0,87 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
67,20 g	0,94 g	0,87 g	0,87 g																																																																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																																																		
20,44 g	8,72 g	2,79 g	0,58 g																																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Só																																																																																		
48,58 g	0,91 g	0,58 g	0,58 g																																																																																		

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér *(1), Liga margarin, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK kenyér *(1), Flóra margarin *(7), Zöldpaprika*, Alma	TK kenyér *(1), Körözött túró házi 4-6(7), Lilahagyma	TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*, Alma	TK tejes kifli 50gr*(1, 7), East M. eperizű ivójoghurt*(7)
		Energia: 233,25 Kcal / 974,99 Kj	Energia: 218,18 Kcal / 911,99 Kj	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj	Energia: 236,19 Kcal / 987,27 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,71 g 7,42 g 2,14 g	4,58 g 6,82 g 1,34 g	7,48 g 2,45 g 1,60 g	4,62 g 7,87 g 2,15 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,80 g 8,70 g 0,90 g	33,67 g 0,11 g 0,83 g	30,51 g 1,06 g 0,82 g	35,40 g 0,10 g 0,91 g	48,92 g 17,00 g 0,69 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Vajkrém zöldfűszeres*(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Főtt tojás 7-10(3)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Kalács kakaós foszlós(3, 1, 7), Ráma classic*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Margarinos pogácsa 70 gr*(3, 1, 7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 372,44 Kcal / 1 556,80 KJ	Energia: 451,22 Kcal / 1 886,10 KJ	Energia: 417,69 Kcal / 1 745,94 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 257,96 Kcal / 1 078,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,53 g 12,28 g 6,87 g	17,27 g 19,42 g 7,48 g	13,13 g 19,11 g 7,88 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	10,43 g 9,02 g 5,43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,45 g 9,36 g 1,46 g	50,24 g 9,36 g 1,72 g	48,16 g 13,78 g 0,93 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	30,94 g 9,28 g 1,31 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Kassai burgonyaleves *7- 10(1), Káposztás kocka 7- 10(3,1), TK kenyér *(1), Alma	Pulykaraguleves mir. 7- 10(3,9,1), Tejberizs szóráttal *7-10(6,7)	Lebbencsleves isk 7-10 (3,1), Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10 (1), Tarhonya köret 7-10 (3,1), Fejes saláta 7-10*	Májgaluska leves 7-10 (3,1), Burgonya főzelék 7- 10(1,7), Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *(1)	Kertészleves leveszöld.*7-10(3,1), Rakott karfiol 7-10(7), TK kenyér *(1), Alma
		Energia: 587,79 Kcal / 2 456,96 KJ	Energia: 390,35 Kcal / 1 631,66 KJ	Energia: 638,50 Kcal / 2 668,93 KJ	Energia: 595,29 Kcal / 2 488,31 KJ	Energia: 522,91 Kcal / 2 185,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,89 g 15,70 g 1,58 g	26,47 g 7,41 g 0,80 g	34,46 g 18,71 g 3,24 g	33,56 g 15,02 g 5,51 g	27,85 g 16,45 g 4,41 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,13 g 0,13 g 1,23 g	58,56 g 24,81 g 0,63 g	87,67 g 3,01 g 0,94 g	78,95 g 1,17 g 1,04 g	65,59 g 1,29 g 0,96 g		
						

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
		TK kenyér *(1), Liga margarin, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK kenyér *(1), Libazsír, Zöldpaprika*	TK kenyér *(1), Körözött túró házi 7-10*(7), Lilahagyma	TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*, Alma	TK tejes kifli 50gr*(1, 7), East M. eperízű ivójoghurt*(7)										
		Energia: 324,42 Kcal / 1 356,08 Kj	Energia: 310,49 Kcal / 1 297,85 Kj	Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 Kj	Energia: 314,54 Kcal / 1 314,78 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6,93 g	9,04 g	2,64 g	6,27 g	12,59 g	3,97 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	6,57 g	9,48 g	2,65 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52,27 g	11,63 g	1,32 g	41,65 g	0,16 g	1,20 g	44,36 g	1,53 g	1,24 g	49,00 g	0,16 g	1,33 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

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

Tízórai

(00482) Gyermek (11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Vajkrém zöldfűszeres*(7), Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Főtt tojás isk11-14(3)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Kalács kakaós foszlós(3, 1, 7), Ráma classic*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Margarinós pogácsa 70 gr*(3, 1, 7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
Energia: 405,26 Kcal / 1 693,99 Kj			Energia: 503,10 Kcal / 2 102,96 Kj			Energia: 473,96 Kcal / 1 981,15 Kj			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj			Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,51 g	12,38 g	6,93 g	18,26 g	21,62 g	8,11 g	14,33 g	21,96 g	8,73 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	14,33 g	9,43 g	5,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,24 g	9,38 g	1,66 g	57,04 g	9,38 g	1,95 g	54,66 g	14,54 g	1,04 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	58,11 g	9,38 g	2,11 g

Ebéd

(00482) Gyermek (11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Kassai burgonyaleves 11-14(1), Káposztás kocka isk 11-14(3,1), TK kenyér *(1), Alma			Pulykaraguleves mir. 11-14(3,9,1), Tejberizs szóráttal *11-14(6,7)			Lebbencsleves isk 11-14 (3,1), Lecsós sertésszelet/konz 11-14 (1), Tarhonya köret 11-14 (3,1), Fejes saláta 11-14*			Májgaluska leves 11-14 (3,1), Burgonya főzelék 11-14(1,7), Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *(1)			Kertészleves leveszöld.*11-14(3,1), Rakott karfiol 11-14(7), TK kenyér *(1), Alma		
Energia: 652,96 Kcal / 2 729,37 Kj			Energia: 433,57 Kcal / 1 812,32 Kj			Energia: 749,90 Kcal / 3 134,58 Kj			Energia: 675,24 Kcal / 2 822,50 Kj			Energia: 591,84 Kcal / 2 473,89 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,23 g	18,51 g	1,81 g	28,66 g	7,60 g	0,86 g	39,38 g	23,05 g	3,86 g	38,40 g	17,72 g	6,30 g	32,17 g	17,48 g	4,72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,39 g	0,13 g	1,34 g	67,17 g	28,36 g	0,91 g	101,46 g	4,01 g	1,01 g	87,75 g	1,29 g	1,16 g	76,34 g	1,38 g	1,00 g



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *(1), Liga margarin, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			TK kenyér *(1), Libazsír, Zöldpaprika*			TK kenyér *(1), Kőrözött túró házi 11-14*(7), Lilahagyma			TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*, Alma			TK tejes kifli 50gr*(1, 7), East M. eperízű ivójoghurt*(7)		
		Energia: 376,30 Kcal / 1 572,93 Kj			Energia: 370,23 Kcal / 1 547,56 Kj			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 Kj			Energia: 366,43 Kcal / 1 531,68 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 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
		7,92 g	11,24 g	3,27 g	7,27 g	15,66 g	4,94 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g	7,56 g	11,68 g	3,28 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,07 g	11,65 g	1,55 g	48,44 g	0,18 g	1,40 g	51,45 g	1,96 g	1,45 g	55,80 g	0,18 g	1,56 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

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

Kassai burgonyaleves *15-18(1), Káposztás kocka *15-18(3,1), TK kenyér *(1), Alma	Pulykaraguleves mir. *15-18(3,9,1), Tejberizs szórattal *15-18(6,7)	Lebbencsleves *15-18 (3,1), Lecsós sertésszelet/konz *15-18 (1), Tarhonya köret *15-18(3,1), Fejes saláta *15-18	Májgaluskaleves *15-18 (3,1), Burgonya főzelék *15-18(1,7), Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *(1)	Kertészleves leveszöld. *15-18(3,1), Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *(1), Alma
---	---	--	---	--

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 763,89 Kcal / 3 193,06 KJ			Energia: 531,51 Kcal / 2 221,71 KJ			Energia: 833,95 Kcal / 3 485,91 KJ			Energia: 756,66 Kcal / 3 162,92 KJ			Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
30,57 g	23,98 g	2,42 g	31,39 g	10,59 g	1,22 g	43,66 g	27,24 g	4,49 g	41,47 g	19,58 g	6,75 g	35,05 g	19,20 g	3,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,98 g	0,14 g	1,41 g	82,49 g	31,15 g	0,70 g	109,04 g	4,01 g	1,10 g	100,48 g	1,38 g	1,28 g	83,49 g	0,10 g	1,15 g



Greskó Istvánné

 ételmezésvezető

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Kassai burgonyaleves * (1), Káposztás kocka * (3,1), TK kenyér *(1), Alma			Pulykaraguleves mir. * (3,9,1), Tejberizs szórattal *(6,7)			Lebbencsleves *(3,1), Lecsós sertésszelet/konz* (1), Tarhonya köret *(3,1), Fejes saláta *			Májgaluskaleves *(3,1), Burgonya főzelék *(1,7), Sertés pörkölt *, TK kenyér *(1)			Kertészleves leveszöld.* (3,1), Rakott karfiol *, TK kenyér *(1), Alma		
		Energia: 811,34 Kcal / 3 391,40 KJ			Energia: 535,42 Kcal / 2 238,06 KJ			Energia: 833,95 Kcal / 3 485,91 KJ			Energia: 759,14 Kcal / 3 173,21 KJ			Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 KJ		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,12 g	24,72 g	2,48 g	31,50 g	10,63 g	1,24 g	43,66 g	27,24 g	4,49 g	42,47 g	19,51 g	6,85 g	35,05 g	19,20 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109,29 g	0,15 g	1,46 g	83,28 g	31,93 g	0,75 g	109,04 g	4,01 g	1,10 g	100,26 g	1,37 g	1,26 g	83,49 g	0,10 g	1,15 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető