

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda																																																																																																												
Tízórai	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,56 g</td> <td>9,40 g</td> <td>5,84 g</td> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,83 g</td> <td>9,50 g</td> <td>1,17 g</td> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,83 g	9,50 g	1,17 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]</p> <p>Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 268,77 Kcal / 1 123,46 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> <td>10,80 g</td> <td>7,58 g</td> <td>4,66 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> <td>37,30 g</td> <td>9,30 g</td> <td>1,28 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
37,83 g	9,50 g	1,17 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g	10,80 g	7,58 g	4,66 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g	37,30 g	9,30 g	1,28 g																																																																																																							
Ebéd	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Rakott brokkoli mir. 4-6 [7], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 381,54 Kcal / 1 594,84 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>20,45 g</td> <td>11,49 g</td> <td>2,47 g</td> <td>23,16 g</td> <td>7,46 g</td> <td>0,41 g</td> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49,67 g</td> <td>0,48 g</td> <td>0,65 g</td> <td>56,56 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,92 g</td> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,45 g	11,49 g	2,47 g	23,16 g	7,46 g	0,41 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	49,67 g	0,48 g	0,65 g	56,56 g	0,05 g	0,92 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	<p>Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Sólet *4-6, TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 387,50 Kcal / 1 619,75 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>23,16 g</td> <td>7,46 g</td> <td>0,41 g</td> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,56 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,92 g</td> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,16 g	7,46 g	0,41 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,56 g	0,05 g	0,92 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	<p>Gulyásleves 4-6*, Mákos metélt 4-6[1,3], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 503,93 Kcal / 2 106,43 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> <td>22,53 g</td> <td>16,47 g</td> <td>3,89 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> <td>66,86 g</td> <td>4,05 g</td> <td>0,58 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	20,45 g	11,49 g	2,47 g	23,16 g	7,46 g	0,41 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
49,67 g	0,48 g	0,65 g	56,56 g	0,05 g	0,92 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
23,16 g	7,46 g	0,41 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
56,56 g	0,05 g	0,92 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g	22,53 g	16,47 g	3,89 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g	66,86 g	4,05 g	0,58 g																																																																																																							
Uzsonna	<p>(00481) Gyermekek (4-6 év)</p> <p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7)</p> <p>Energia: 233,20 Kcal / 974,78 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6,52 g</td> <td>10,41 g</td> <td>3,22 g</td> <td>8,07 g</td> <td>8,88 g</td> <td>3,06 g</td> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27,50 g</td> <td>0,10 g</td> <td>1,27 g</td> <td>33,92 g</td> <td>0,36 g</td> <td>1,18 g</td> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,52 g	10,41 g	3,22 g	8,07 g	8,88 g	3,06 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	27,50 g	0,10 g	1,27 g	33,92 g	0,36 g	1,18 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	<p>TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 249,73 Kcal / 1 043,87 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>8,07 g</td> <td>8,88 g</td> <td>3,06 g</td> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>33,92 g</td> <td>0,36 g</td> <td>1,18 g</td> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,07 g	8,88 g	3,06 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	33,92 g	0,36 g	1,18 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	<p>Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma</p> <p>Energia: 257,09 Kcal / 1 074,64 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> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> <td>6,27 g</td> <td>5,15 g</td> <td>2,45 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> <td>45,50 g</td> <td>5,04 g</td> <td>0,52 g</td> </tr> </table> <p></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																						
	6,52 g	10,41 g	3,22 g	8,07 g	8,88 g	3,06 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g																																																																																																						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
27,50 g	0,10 g	1,27 g	33,92 g	0,36 g	1,18 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
8,07 g	8,88 g	3,06 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
33,92 g	0,36 g	1,18 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g																																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																							
6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g	6,27 g	5,15 g	2,45 g																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																							
45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g	45,50 g	5,04 g	0,52 g																																																																																																							



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
	Energia: 364,56 Kcal / 1 523,86 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,66 g 11,25 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 51,69 g 9,65 g 1,62 g	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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g
Ebéd	Tarhonyaleves 7-10[1,3], Rakott brokkoli mir. 7-10 [7], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Sólet *7-10, TK kenyér *[1]	Gulyásleves *7-10[9], Mákos metélt 7-10[1,3], TK kenyér *[1]
	Energia: 501,33 Kcal / 2 095,56 Kj	Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 Kj	Energia: 632,47 Kcal / 2 643,72 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,91 g 14,88 g 3,55 g Szénhidrát Cukor Só 68,10 g 0,96 g 0,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,73 g 12,92 g 1,02 g Szénhidrát Cukor Só 74,88 g 0,09 g 1,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,71 g 18,72 g 4,40 g Szénhidrát Cukor Só 88,67 g 7,07 g 0,85 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útrával (1,6,7)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma
	Energia: 349,79 Kcal / 1 462,12 Kj	Energia: 300,62 Kcal / 1 256,59 Kj	Energia: 264,04 Kcal / 1 103,69 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,78 g 15,61 g 4,83 g Szénhidrát Cukor Só 41,25 g 0,15 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,03 g 13,67 g 4,80 g Szénhidrát Cukor Só 34,05 g 0,36 g 1,51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,35 g 5,23 g 2,45 g Szénhidrát Cukor Só 46,90 g 5,04 g 0,53 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)
	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,79 g 13,01 g 8,02 g Szénhidrát Cukor Só 58,78 g 9,78 g 1,88 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 14,33 g 9,43 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,11 g
Ebéd	Tarhonyaleves 11-14 [1,3], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabet.11- 14[1,3,9], Sólet *11-14, TK kenyér *[1]	Gulyásleves 11-14[9], Mákos metélt 11-14[1,3], TK kenyér *[1]
	Energia: 590,56 Kcal / 2 468,54 Kj	Energia: 592,42 Kcal / 2 476,32 Kj	Energia: 712,81 Kcal / 2 979,55 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,43 g 19,98 g 4,76 g Szénhidrát Cukor Só 75,34 g 1,30 g 1,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,87 g 14,47 g 1,04 g Szénhidrát Cukor Só 82,82 g 0,09 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,45 g 19,86 g 4,73 g Szénhidrát Cukor Só 102,66 g 12,07 g 0,96 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7], Alma
	Energia: 433,60 Kcal / 1 812,45 Kj	Energia: 300,63 Kcal / 1 256,63 Kj	Energia: 264,04 Kcal / 1 103,69 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,07 g 20,72 g 6,38 g Szénhidrát Cukor Só 48,22 g 0,18 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,03 g 13,68 g 4,80 g Szénhidrát Cukor Só 34,06 g 0,36 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,35 g 5,23 g 2,45 g Szénhidrát Cukor Só 46,90 g 5,04 g 0,53 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda
--	-------	------	--------

Tarhonyaleves *15-18
[1,3], Rakott brokkoli mir.
*15-18[7], TK kenyér *[1]

Csontleves tésztabetéttel
15-[1,3,9], Sólet, TK
kenyér *[1], Almalé*100%
(Happy Day)

Gulyásleves*15-18[9],
Mákos metélt *15-18[1,3],
TK kenyér *[1]

Ebéd

**(00484) Gyermek
(15-18 év)**

Energia: 637,93 Kcal / 2 666,55 Kj			Energia: 764,18 Kcal / 3 194,27 Kj			Energia: 891,32 Kcal / 3 725,72 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30,58 g	21,68 g	5,16 g	39,03 g	16,83 g	1,07 g	38,18 g	27,82 g	6,39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,46 g	1,41 g	1,17 g	116,02 g	28,09 g	1,60 g	122,89 g	16,05 g	1,03 g



Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda
--	-------	------	--------

Tarhonyaleves *[1,3],
Rakott brokkoli mir. *[7],
TK kenyér *[1]

Csontleves tésztabetéttel
[1,3,9], Sólet, TK kenyér
*[1], Almalé*100% (
Happy Day)

Gulyásleves*[9], Mákos
metélt *[1,3], TK kenyér *
[1]

Ebéd

**(00001) Normál
(19-60)**

Energia: 636,29 Kcal / 2 659,69 Kj			Energia: 768,02 Kcal / 3 210,32 Kj			Energia: 891,33 Kcal / 3 725,76 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,52 g	21,67 g	5,16 g	39,24 g	16,85 g	1,07 g	38,19 g	27,83 g	6,39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,15 g	1,39 g	1,14 g	116,71 g	28,09 g	1,61 g	122,89 g	16,06 g	1,03 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

