

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)
	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ	Energia: 303,02 Kcal / 1 266,62 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 326,40 Kcal / 1 364,35 KJ	Energia: 348,69 Kcal / 1 457,52 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	9,92 g 21,11 g 10,84 g	10,25 g 12,07 g 5,25 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	10,72 g 15,81 g 6,43 g	12,82 g 16,04 g 6,82 g
Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36,40 g 9,30 g 1,55 g	37,60 g 9,30 g 1,09 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	35,15 g 12,26 g 0,70 g	37,21 g 9,30 g 1,54 g
Uzsonna	Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1], Alma	Palóclevés *mir.* ovi [1,7], Mákos metélt 4-6 [1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 4-6[1,3], Töltött káposzta 4-6, TK kenyér *[1], Alma	Karalábéleves tejfőlős mir.4-6[1,7], Pirított sertésmáj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Céklasaláta, csemege szeleteit, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajtós bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma
	Energia: 394,76 Kcal / 1 650,10 KJ	Energia: 541,21 Kcal / 2 262,26 KJ	Energia: 397,36 Kcal / 1 661,05 KJ	Energia: 409,52 Kcal / 1 711,79 KJ	Energia: 507,02 Kcal / 2 119,34 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	28,85 g 6,89 g 0,92 g	23,95 g 18,37 g 5,09 g	22,61 g 12,44 g 3,16 g	19,63 g 10,47 g 3,40 g	20,42 g 18,03 g 7,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	53,50 g 0,05 g 0,56 g	70,22 g 4,70 g 0,64 g	47,63 g 1,05 g 0,82 g	60,88 g 5,05 g 0,91 g	59,13 g 2,00 g 0,57 g
	TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivójoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Csirkemell sonka*(1,6,7), Uborka (kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Savanyú káposzta(12)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve sajt 25 gr*[7]
	Energia: 175,15 Kcal / 732,13 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 215,97 Kcal / 902,75 KJ	Energia: 204,78 Kcal / 855,98 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4,51 g 4,50 g 2,17 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g	7,32 g 7,92 g 2,30 g	4,47 g 7,51 g 2,19 g	7,79 g 6,61 g 3,75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,26 g 0,10 g 0,60 g	48,92 g 17,00 g 0,69 g	27,87 g 0,10 g 1,47 g	28,90 g 0,10 g 0,98 g	34,02 g 0,36 g 1,19 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	 	 	  	  	 

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)
	Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 KJ	Energia: 395,27 Kcal / 1 652,23 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 433,62 Kcal / 1 812,53 KJ	Energia: 465,30 Kcal / 1 944,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	11,88 g 24,82 g 11,91 g	12,23 g 15,28 g 6,07 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	13,07 g 20,91 g 7,85 g	18,08 g 21,25 g 8,43 g
Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50,01 g 9,36 g 2,00 g	51,21 g 9,36 g 1,51 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	48,13 g 13,80 g 0,92 g	50,97 g 9,36 g 2,18 g
	Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Palócleves *mir.* 7-10 [1,7], Mákos metélt 7-10 [1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 7-10[1,3], Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Karalábéleves tejf.mir. 7- 10[1,7], Piritott sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma
Uzsonna	Energia: 591,94 Kcal / 2 474,31 KJ	Energia: 706,47 Kcal / 2 953,04 KJ	Energia: 534,51 Kcal / 2 234,25 KJ	Energia: 536,35 Kcal / 2 241,94 KJ	Energia: 629,69 Kcal / 2 632,10 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	39,98 g 13,34 g 1,73 g	29,36 g 24,91 g 6,41 g	29,81 g 17,48 g 3,96 g	23,37 g 17,44 g 4,71 g	24,79 g 23,11 g 7,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	76,53 g 0,09 g 0,99 g	91,25 g 7,93 g 0,97 g	63,26 g 1,68 g 1,47 g	73,37 g 6,14 g 1,45 g	74,04 g 2,20 g 0,64 g
	TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivóyoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Csirkemell sonka*(1,6,7), Uborka (kígyó)	TK kenyér *[1], Libazsír, Savanyú káposzta(12)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve sajt 25 gr*[7]
	Energia: 259,79 Kcal / 1 085,92 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 322,19 Kcal / 1 348,75 KJ	Energia: 343,47 Kcal / 1 435,70 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	6,59 g 6,71 g 3,26 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g	10,83 g 11,87 g 3,45 g	6,59 g 15,59 g 4,94 g	7,79 g 6,61 g 3,75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,95 g 0,16 g 1,20 g	48,92 g 17,00 g 0,69 g	41,56 g 0,16 g 2,20 g	42,79 g 0,16 g 1,29 g	34,02 g 0,36 g 1,19 g

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

Uzsonna

(00483) Gyermek
(7-10)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Flóra margarin *[7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ	Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 500,52 Kcal / 2 092,17 KJ	Energia: 549,09 Kcal / 2 295,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,87 g 31,12 g 14,62 g	13,23 g 18,38 g 6,83 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	14,25 g 24,96 g 8,83 g	18,37 g 26,35 g 9,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,82 g 9,38 g 2,38 g	58,02 g 9,38 g 1,72 g	49,10 g 14,24 g 0,76 g	54,63 g 14,57 g 1,03 g	57,93 g 9,38 g 2,61 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14 [1], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Palócleves *mir.* isk11- 14[1,7], Mákos metélt 11- 14[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves 11-14[1,3], Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Karalábéleves tejf. mir. 11-14[1,7], Pírtott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma
		Energia: 662,31 Kcal / 2 768,46 KJ	Energia: 811,98 Kcal / 3 394,08 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 623,18 Kcal / 2 604,89 KJ	Energia: 768,99 Kcal / 3 214,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		45,43 g 14,65 g 1,89 g	33,39 g 28,30 g 7,19 g	33,44 g 21,19 g 4,58 g	26,78 g 21,81 g 5,94 g	28,91 g 30,73 g 10,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85,68 g 0,09 g 1,07 g	106,12 g 13,06 g 1,06 g	70,07 g 2,08 g 1,52 g	82,18 g 7,36 g 1,66 g	85,21 g 2,40 g 0,84 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *[1], Vajkrém zöldfűszeres*[7], Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivójoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Csirkemell sonka*(1,6,7), Uborka (kígyó)	TK kenyér *[1], Libazsír, Savanyú káposzta(12)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Medve sajt 25 gr*[7]
		Energia: 311,60 Kcal / 1 302,49 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 395,60 Kcal / 1 653,61 KJ	Energia: 423,14 Kcal / 1 768,73 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,69 g 8,81 g 4,29 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g	13,37 g 15,71 g 4,54 g	7,70 g 20,66 g 6,51 g	7,79 g 6,61 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48,84 g 0,18 g 1,40 g	48,92 g 17,00 g 0,69 g	48,45 g 0,18 g 2,73 g	49,92 g 0,18 g 1,51 g	34,02 g 0,36 g 1,19 g



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

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sárgaborsó főzelék *15- 18[1], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Palócleves mir.*15-18 [1,7], Mákos metélt *15- 18[1,3], TK kenyér *[1]			Tojásleves *15-18[1,3], Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Karatőleves tejf. mir. 15-18[1,7], Pírtott sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma			Burgonyaleves (magyaros)*15-18[1], Sajtos bolognai spagetti 15-18[1,3,7], Alma		
	Energia: 604,88 Kcal / 3 364,40 KJ			Energia: 1 007,14 Kcal / 4 209,85 KJ			Energia: 694,49 Kcal / 2 902,97 KJ			Energia: 711,97 Kcal / 2 976,03 KJ			Energia: 894,78 Kcal / 3 740,18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	52,99 g	20,03 g	2,49 g	40,87 g	38,56 g	9,01 g	39,07 g	25,38 g	5,60 g	32,08 g	26,03 g	6,95 g	33,16 g	37,52 g	11,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101,63 g	0,10 g	1,19 g	129,02 g	17,14 g	1,09 g	76,18 g	2,48 g	3,04 g	90,10 g	8,33 g	2,04 g	97,38 g	3,00 g	0,94 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Sárgaborsó főzelék *[1], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1], Alma	Palócleves mir.*[1,7], Mákos metélt *[1,3], TK kenyér *[1]	Tojásleves *[1,3], Töltött káposzta *, TK kenyér * [1], Alma	Karalábéleves tejfölös mir. *[1,7], Pírtott sertésmáj *, Főtt burgonya *, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Burgonyaleves (magyaros)*[1], Sajtos bolognai spagetti*[1,3,7], Alma
Ebéd	(00001) Normál (19-60)				
	Energia: 804,94 Kcal / 3 364,65 KJ	Energia: 1 007,14 Kcal / 4 209,85 KJ	Energia: 894,66 Kcal / 2 903,68 KJ	Energia: 710,95 Kcal / 2 971,77 KJ	Energia: 877,26 Kcal / 3 666,95 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	53,00 g 20,03 g 2,49 g	40,87 g 36,56 g 9,01 g	36,24 g 25,26 g 5,59 g	32,04 g 26,01 g 6,95 g	33,16 g 36,16 g 10,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	101,63 g 0,10 g 1,19 g	129,02 g 17,14 g 1,09 g	78,91 g 2,48 g 1,56 g	89,92 g 8,33 g 2,04 g	97,33 g 3,00 g 0,87 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

