

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Briós 52 gr* [1]			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*		
	Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 KJ			Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ			Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 320,87 Kcal / 1 341,24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
10,51 g	10,10 g	5,77 g	11,25 g	18,83 g	10,95 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	13,09 g	10,91 g	4,88 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,46 g	9,30 g	1,06 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g	35,18 g	12,25 g	0,78 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	43,64 g	9,58 g	1,28 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	Virslis kelkáposztaleves 4-6*[1,(6,7,10)], Túrós gombóc mir 4-6*[1], TK kenyér *[1]			Májgaluska leves 4-6 [1,3], Burgonya főzelék 4- 6*[1,7], Sertés aprópecsenye4-6, TK kenyér *[1]			Babgulyás 4-6[9], Tejberizs szórattal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]			Paradicsom leves 4-6[1], Rántott sertés karaj*4-6 [1,3], Párolt rizs kuk. mir. ovi, Csemege uborka * [10], Alma			Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6[1,7], Zöldséges bulgur4-6*[1], Sült halfilé*4-6[1,4], Mézes-narancsos sárgar.4-6*, Alma		
	Energia: 664,26 Kcal / 2 778,61 KJ			Energia: 476,47 Kcal / 1 991,64 KJ			Energia: 467,35 Kcal / 1 953,52 KJ			Energia: 744,02 Kcal / 3 110,00 KJ			Energia: 479,09 Kcal / 2 002,60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
22,71 g	19,36 g	3,21 g	25,01 g	14,74 g	4,80 g	25,16 g	9,19 g	1,58 g	23,72 g	35,53 g	5,30 g	22,80 g	16,59 g	3,14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
98,34 g	8,62 g	1,40 g	59,01 g	0,91 g	0,68 g	70,03 g	22,41 g	0,93 g	81,71 g	9,59 g	1,81 g	60,86 g	13,43 g	0,47 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>			<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Alma			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*, Alma			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Újhagyma			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kigyó)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)		
	Energia: 226,78 Kcal / 947,94 KJ			Energia: 222,27 Kcal / 929,09 KJ			Energia: 184,73 Kcal / 772,17 KJ			Energia: 188,00 Kcal / 785,84 KJ			Energia: 248,06 Kcal / 1 028,53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
7,63 g	4,85 g	1,53 g	4,46 g	7,71 g	2,15 g	3,96 g	6,41 g	1,64 g	4,20 g	6,44 g	1,34 g	4,98 g	7,43 g	2,14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,32 g	0,36 g	1,06 g	32,60 g	0,10 g	0,91 g	27,26 g	0,10 g	0,83 g	27,68 g	0,11 g	0,83 g	38,87 g	11,57 g	0,90 g	

hétfő      kedd      szerda      csütörtök      péntek

**Uzsonna**

(00481) Gyermek  
(4-6 év)



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



.....

.....

.....

.....

.....

.....

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Briós 52 gr* [1]			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*		
	Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 KJ			Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 338,27 Kcal / 1 413,97 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,56 g	12,30 g	6,85 g	11,25 g	18,83 g	10,95 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,09 g	12,73 g	5,29 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,14 g	9,35 g	1,46 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g	48,17 g	13,78 g	1,04 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	43,85 g	9,56 g	1,45 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>		
	Virslis kelkáp.leves 7-10* [1,(6,7,10)], Túrós gombóc mir 7-10*[1], TK kenyér *[1]			Májgaluska leves 7-10 [1,3], Burgonya főzelék 7- 10[1,7], Sertés aprópecseny7-10, TK kenyér *[1]			Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejberiz szóráttal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]			Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott sertés karaj*7- 10[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 7-10*, Csemege uborka *[10], Alma			Sütötök kréml.kenyérk)7- 10*[1,7], Zöldséges bulgur7-10[1], Sült halfilé*7-10[1,4], Mézes- narancsos sárgar.7-10, Alma		
	Energia: 820,46 Kcal / 3 429,52 KJ			Energia: 603,04 Kcal / 2 520,71 KJ			Energia: 633,33 Kcal / 2 647,32 KJ			Energia: 968,08 Kcal / 4 046,57 KJ			Energia: 631,35 Kcal / 2 639,04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,03 g	25,44 g	4,07 g	30,99 g	17,59 g	5,60 g	33,19 g	12,52 g	1,86 g	28,77 g	48,37 g	7,00 g	30,13 g	19,79 g	3,82 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
118,90 g	8,70 g	1,82 g	77,70 g	1,17 g	1,01 g	95,62 g	32,21 g	1,40 g	103,51 g	14,77 g	2,57 g	84,60 g	18,45 g	0,94 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>			<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>		
	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Alma			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*, Alma			TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kígyó)			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)		
	Energia: 259,87 Kcal / 1 086,26 KJ			Energia: 333,81 Kcal / 1 394,49 KJ			Energia: 286,91 Kcal / 1 199,28 KJ			Energia: 280,24 Kcal / 1 171,40 KJ			Energia: 343,48 Kcal / 1 435,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,09 g	6,51 g	2,07 g	6,58 g	11,58 g	3,22 g	5,91 g	10,52 g	3,37 g	6,15 g	9,65 g	2,01 g	6,94 g	11,14 g	3,21 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,27 g	0,36 g	1,25 g	49,01 g	0,16 g	1,36 g	40,81 g	0,16 g	1,20 g	41,28 g	0,18 g	1,24 g	52,28 g	11,63 g	1,35 g	



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

**Uzsonna**  
sz. sz. adatközlés: 2019.09.01

(00483) Gyermek  
 (7-10)



Greskó Istvánné  
 .....  
 élelmezésvezető

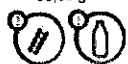









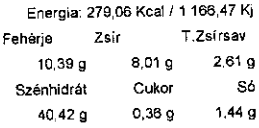
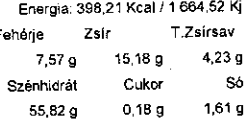
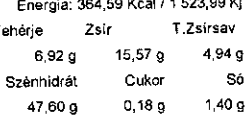
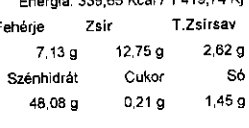
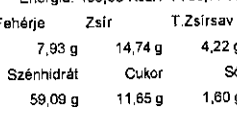


1. oldal / 1 oldal

2019.09.01 10:00

2019.09.01 10:00

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek																																																																																																																								
<b>Tízórai</b>	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*</p> <p>Energia: 423,55 Kcal / 1 770,44 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> </tr> <tr> <td>13,68 g</td> <td>14,41 g</td> <td>7,88 g</td> <td>11,25 g</td> <td>18,83 g</td> <td>10,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,03 g</td> <td>9,38 g</td> <td>1,66 g</td> <td>54,24 g</td> <td>19,42 g</td> <td>0,85 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,68 g	14,41 g	7,88 g	11,25 g	18,83 g	10,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,03 g	9,38 g	1,66 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]</p> <p>Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 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> </tr> <tr> <td>11,25 g</td> <td>18,83 g</td> <td>10,95 g</td> <td>15,47 g</td> <td>28,01 g</td> <td>10,86 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>61,17 g</td> <td>15,31 g</td> <td>1,29 g</td> <td>41,30 g</td> <td>10,81 g</td> <td>0,81 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,25 g	18,83 g	10,95 g	15,47 g	28,01 g	10,86 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	61,17 g	15,31 g	1,29 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)</p> <p>Energia: 561,57 Kcal / 2 347,36 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> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>15,09 g</td> <td>14,55 g</td> <td>5,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,06 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,61 g</td> <td>44,06 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,09 g	14,55 g	5,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	44,06 g	9,56 g	1,61 g	44,06 g	9,56 g	1,61 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> </tr> <tr> <td>11,20 g</td> <td>9,76 g</td> <td>4,18 g</td> <td>15,09 g</td> <td>14,55 g</td> <td>5,70 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,06 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,61 g</td> <td>44,06 g</td> <td>9,56 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,09 g	14,55 g	5,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	44,06 g	9,56 g	1,61 g	44,06 g	9,56 g	1,61 g	<p>East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*</p> <p>Energia: 355,67 Kcal / 1 486,70 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> </tr> <tr> <td>15,09 g</td> <td>14,55 g</td> <td>5,70 g</td> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,09 g	14,55 g	5,70 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
	13,68 g	14,41 g	7,88 g	11,25 g	18,83 g	10,95 g																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
58,03 g	9,38 g	1,66 g	54,24 g	19,42 g	0,85 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
11,25 g	18,83 g	10,95 g	15,47 g	28,01 g	10,86 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
61,17 g	15,31 g	1,29 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,09 g	14,55 g	5,70 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
44,06 g	9,56 g	1,61 g	44,06 g	9,56 g	1,61 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,09 g	14,55 g	5,70 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
44,06 g	9,56 g	1,61 g	44,06 g	9,56 g	1,61 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
15,09 g	14,55 g	5,70 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g																																																																																																																								
<b>Ebéd</b>	<p>Virslis kelkáp.leves 11- 14*[1,(6,7,10)], Túrós gombóc mir 11-14*[1], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 941,95 Kcal / 3 937,35 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> </tr> <tr> <td>30,99 g</td> <td>30,55 g</td> <td>4,94 g</td> <td>36,02 g</td> <td>16,74 g</td> <td>6,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>133,82 g</td> <td>10,86 g</td> <td>2,11 g</td> <td>88,48 g</td> <td>1,29 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,99 g	30,55 g	4,94 g	36,02 g	16,74 g	6,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	133,82 g	10,86 g	2,11 g	88,48 g	1,29 g	1,12 g	<p>Májgaluska leves 11-14 [1,3], Burgonya főzelék 11 -14[1,7], Sertés aprópecsenye,11-14, TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 651,67 Kcal / 2 723,98 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> </tr> <tr> <td>36,15 g</td> <td>13,45 g</td> <td>2,18 g</td> <td>104,15 g</td> <td>34,99 g</td> <td>1,44 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>120,22 g</td> <td>15,91 g</td> <td>2,93 g</td> <td>120,22 g</td> <td>15,91 g</td> <td>2,93 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,15 g	13,45 g	2,18 g	104,15 g	34,99 g	1,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	120,22 g	15,91 g	2,93 g	120,22 g	15,91 g	2,93 g	<p>Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]</p> <p>Energia: 687,66 Kcal / 2 874,42 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> </tr> <tr> <td>33,50 g</td> <td>49,69 g</td> <td>7,38 g</td> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,50 g	49,69 g	7,38 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g	<p>Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott sertés karaj*11-14[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 11-14*, Csemege uborka *[10], Alma</p> <p>Energia: 1 068,03 Kcal / 4 456,01 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> </tr> <tr> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,30 g	23,33 g	4,50 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g	<p>Sütötök krémi. (kenyérk.)11-14*[1,7], Zöldséges bulgur11-14[1], Sült halfilé*11-14[1,4], Mézes-narancsos sárgar.11-14, Alma</p> <p>Energia: 705,24 Kcal / 2 947,90 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> </tr> <tr> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> <td>33,30 g</td> <td>23,33 g</td> <td>4,50 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> <td>91,73 g</td> <td>20,95 g</td> <td>0,99 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,30 g	23,33 g	4,50 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
	30,99 g	30,55 g	4,94 g	36,02 g	16,74 g	6,00 g																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
133,82 g	10,86 g	2,11 g	88,48 g	1,29 g	1,12 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
36,15 g	13,45 g	2,18 g	104,15 g	34,99 g	1,44 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
120,22 g	15,91 g	2,93 g	120,22 g	15,91 g	2,93 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
33,50 g	49,69 g	7,38 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
33,30 g	23,33 g	4,50 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
33,30 g	23,33 g	4,50 g	33,30 g	23,33 g	4,50 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
91,73 g	20,95 g	0,99 g	91,73 g	20,95 g	0,99 g																																																																																																																								
<b>Uzsonna</b>	<p>TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Alma</p> <p>Energia: 279,06 Kcal / 1 166,47 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> </tr> <tr> <td>10,39 g</td> <td>8,01 g</td> <td>2,61 g</td> <td>7,57 g</td> <td>15,18 g</td> <td>4,23 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>40,42 g</td> <td>0,38 g</td> <td>1,44 g</td> <td>55,82 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,39 g	8,01 g	2,61 g	7,57 g	15,18 g	4,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	40,42 g	0,38 g	1,44 g	55,82 g	0,18 g	1,61 g	<p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*, Alma</p> <p>Energia: 398,21 Kcal / 1 664,52 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> </tr> <tr> <td>6,92 g</td> <td>15,57 g</td> <td>4,94 g</td> <td>7,13 g</td> <td>12,75 g</td> <td>2,62 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,08 g</td> <td>0,21 g</td> <td>1,45 g</td> <td>59,09 g</td> <td>11,65 g</td> <td>1,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	6,92 g	15,57 g	4,94 g	7,13 g	12,75 g	2,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g	<p>TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma</p> <p>Energia: 364,59 Kcal / 1 523,99 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> </tr> <tr> <td>7,13 g</td> <td>12,75 g</td> <td>2,62 g</td> <td>7,93 g</td> <td>14,74 g</td> <td>4,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,08 g</td> <td>0,21 g</td> <td>1,45 g</td> <td>59,09 g</td> <td>11,65 g</td> <td>1,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,13 g	12,75 g	2,62 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g	<p>TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Uborka (kígyó)</p> <p>Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 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> </tr> <tr> <td>7,93 g</td> <td>14,74 g</td> <td>4,22 g</td> <td>7,93 g</td> <td>14,74 g</td> <td>4,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,08 g</td> <td>0,21 g</td> <td>1,45 g</td> <td>59,09 g</td> <td>11,65 g</td> <td>1,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,93 g	14,74 g	4,22 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g	<p>TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)</p> <p>Energia: 408,08 Kcal / 1 705,77 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> </tr> <tr> <td>7,93 g</td> <td>14,74 g</td> <td>4,22 g</td> <td>7,93 g</td> <td>14,74 g</td> <td>4,22 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,08 g</td> <td>0,21 g</td> <td>1,45 g</td> <td>59,09 g</td> <td>11,65 g</td> <td>1,60 g</td> </tr> </table> 	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7,93 g	14,74 g	4,22 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																							
	10,39 g	8,01 g	2,61 g	7,57 g	15,18 g	4,23 g																																																																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
40,42 g	0,38 g	1,44 g	55,82 g	0,18 g	1,61 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
6,92 g	15,57 g	4,94 g	7,13 g	12,75 g	2,62 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
7,13 g	12,75 g	2,62 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
7,93 g	14,74 g	4,22 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g																																																																																																																								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																								
7,93 g	14,74 g	4,22 g	7,93 g	14,74 g	4,22 g																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																								
48,08 g	0,21 g	1,45 g	59,09 g	11,65 g	1,60 g																																																																																																																								



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

**Uzsonna**

(00482) Gyermek  
(11-14év)



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



11.04.2014 14:00

Uzsonna

11.04.2014 14:00

Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Virslis kelkáposztaleves *15-1[1,(6,7,10)], Túrós gombóc mir *15-18[1], TK kenyér *[1]	Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Burgonya főzelék *15-18[1,7], Sertés aprópecseny*15-18, TK kenyér *[1]	Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejberizs szóráttal *15-18 [6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott sertés karaj*15-18[1,3], Párolt rizs kukor. mir. *15-18, Csemege uborka *[10], Alma	Sütötök kréml. (kenyérk.)15-18*[1,7], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Sült halfilé*15-18[1,4], Mézes-narancsos sárgar. 15-18, Alma
	Energia: 1 177,88 Kcal / 4 923,54 KJ	Energia: 786,78 Kcal / 3 288,74 KJ	Energia: 798,37 Kcal / 3 337,19 KJ	Energia: 1 301,69 Kcal / 5 441,06 KJ	Energia: 869,57 Kcal / 3 634,80 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	38,07 g 38,78 g 6,13 g	43,09 g 22,71 g 7,31 g	41,50 g 15,42 g 2,61 g	40,30 g 64,54 g 9,49 g	39,04 g 28,94 g 5,34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
166,74 g 16,02 g 2,40 g	99,32 g 1,38 g 1,28 g	122,01 g 38,77 g 1,48 g	139,00 g 20,47 g 3,44 g	115,36 g 23,46 g 1,27 g	

Greskó Istvánné

.....  
 étellemezésvezető



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Ebéd</b>	Virslis kelkáposztaleves * [1,(6,7,10)], Túrós gombóc mir *[1], TK kenyér *[1]	Májgaluskaleves *[1,3], Burgonya főzelék *[1,7], Sertés aprópecsenye*, TK kenyér *[1]	Babgulyás *[1,3,9], Tejberizs szóráttal *[6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves *[1], Rántott sertés karaj*[1,3], Párolt rizs kukoricával mir. *, Csemege uborka * [10], Alma	Sütőtök kréml.(kenyérk.) [1,7], Zöldséges bulgur* [1], Sült halfilé*[1,4], Mézes-narancsos sárgar. *, Alma
	Energia: 1 177,86 Kcal / 4 923,54 KJ	Energia: 785,86 Kcal / 3 284,89 KJ	Energia: 609,54 Kcal / 3 383,88 KJ	Energia: 1 301,69 Kcal / 5 441,06 KJ	Energia: 875,95 Kcal / 3 661,47 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
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,07 g 38,78 g 6,13 g	43,04 g 22,70 g 7,30 g	42,68 g 15,84 g 2,75 g	40,30 g 64,54 g 9,49 g	39,04 g 29,87 g 5,44 g	
166,74 g 16,02 g 2,40 g	99,15 g 1,37 g 1,25 g	122,66 g 38,77 g 1,51 g	139,00 g 20,47 g 3,44 g	114,86 g 22,98 g 1,27 g	

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

