

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

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

Tízórai

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)		
Energia: 281,23 Kcal / 1 175,54 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 Kj			Energia: 290,77 Kcal / 1 215,42 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,15 g	10,01 g	5,77 g	18,23 g	21,11 g	10,84 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,56 g	9,30 g	1,06 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g	37,73 g	9,55 g	1,50 g

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szóráttal *4-6, TK kenyér *			Halászlé*4-6, Túrós tészta 4-6, TK kenyér *			Daragaluska leves 4-6*, Gombás pulykamell 4-6*, Főtt burgonya 4-6, Csemege uborka *, Alma			Májgaluska leves 4-6, Tökfőzelék mir. 4-6*, Pulyka aprópecsenye 4- 6*, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Toroskáposzta 4-6, TK kenyér *, Banán		
Energia: 412,10 Kcal / 1 722,58 Kj			Energia: 390,45 Kcal / 1 632,08 Kj			Energia: 401,32 Kcal / 1 677,52 Kj			Energia: 355,11 Kcal / 1 484,36 Kj			Energia: 435,44 Kcal / 1 820,14 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20,03 g	8,57 g	1,51 g	29,18 g	8,97 g	2,93 g	18,94 g	6,50 g	0,83 g	24,03 g	10,45 g	3,03 g	19,25 g	10,16 g	2,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,67 g	13,30 g	0,96 g	46,74 g	14,17 g	0,82 g	69,01 g	1,74 g	1,39 g	45,09 g	0,84 g	0,68 g	66,69 g	0,16 g	1,63 g

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 309,14 Kcal / 1 292,21 Kj			Energia: 170,33 Kcal / 711,98 Kj			Energia: 188,00 Kcal / 785,84 Kj			Energia: 212,44 Kcal / 888,00 Kj			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,67 g	10,65 g	5,77 g	4,26 g	4,34 g	0,24 g	4,20 g	6,44 g	1,34 g	6,16 g	7,97 g	2,36 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,94 g	11,56 g	1,04 g	28,82 g	0,10 g	0,84 g	27,68 g	0,85 g	0,83 g	28,06 g	0,20 g	1,46 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g

Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 365,86 Kcal / 1 529,29 KJ	Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 KJ	Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,22 g 12,21 g 6,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,19 g 24,82 g 11,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,28 g 5,41 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,33 g 15,66 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,95 g 10,86 g 6,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 50,24 g 9,35 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 50,01 g 9,36 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 51,03 g 9,35 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,74 g 9,73 g 2,12 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Gulyásleves *7-10, Tejberizs szóráttal *7-10, TK kenyér *	Halászlé*7-10, Túrós tészta 7-10, TK kenyér *	Daragaluska leves 7-10, Gombás pulykamell 7-10, Főtt burgonya7-10, Csemege uborka *, Alma	Májgaluska leves 7-10, Tökfőzelék mir. 7-10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Toroskáposzta 7-10, TK kenyér *, Banán
		Energia: 624,70 Kcal / 2 611,25 KJ	Energia: 534,80 Kcal / 2 235,46 KJ	Energia: 450,55 Kcal / 1 883,30 KJ	Energia: 466,92 Kcal / 1 951,73 KJ	Energia: 582,30 Kcal / 2 434,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,41 g 14,14 g 2,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,24 g 11,81 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,45 g 7,78 g 1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,37 g 14,38 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,08 g 13,32 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 94,48 g 29,93 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 69,92 g 14,95 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 75,68 g 2,25 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 59,86 g 1,20 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 89,10 g 0,30 g 2,33 g

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 326,54 Kcal / 1 364,94 KJ			Energia: 253,30 Kcal / 1 058,79 KJ			Energia: 280,22 Kcal / 1 171,32 KJ			Energia: 318,65 Kcal / 1 331,96 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 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
		10,67 g	12,47 g	6,18 g	6,21 g	6,50 g	0,36 g	6,15 g	9,64 g	2,01 g	9,24 g	11,95 g	3,54 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,15 g	11,61 g	1,20 g	42,91 g	0,16 g	1,24 g	41,27 g	1,27 g	1,23 g	42,09 g	0,30 g	2,19 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)															

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigyó)
	Energia: 417,68 Kcal / 1 745,90 KJ	Energia: 607,60 Kcal / 2 539,77 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 450,19 Kcal / 1 881,79 KJ	Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,32 g 14,32 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,94 g 31,12 g 14,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,28 g 5,41 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,30 g 17,17 g 6,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,92 g 10,97 g 6,50 g
	Szénhidrát Cukor Só 57,13 g 9,38 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 56,81 g 9,38 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 20,55 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 57,82 g 9,38 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 58,53 g 9,76 g 2,32 g
Ebéd	Gulyásleves 11-14, Tejberizs szórattal *11-14, TK kenyér *	Halászlé*11-14, Túrós tészta 11-14, TK kenyér *	Daragaluska leves 11-14, Gombás pulykamell 11- 14, Főtt burgonya 11-14, Csemege uborka *, Alma	Májgaluska leves 11-14, Tököfőzelék mir. 11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, TK kenyér *	Csontleves tésztabet. 11- 14, Toroskáposzta 11-14, TK kenyér *, Banán
	Energia: 683,84 Kcal / 2 858,45 KJ	Energia: 635,51 Kcal / 2 656,43 KJ	Energia: 525,72 Kcal / 2 197,51 KJ	Energia: 529,58 Kcal / 2 213,64 KJ	Energia: 623,05 Kcal / 2 604,35 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,45 g 14,08 g 2,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,26 g 13,89 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,46 g 11,03 g 1,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 34,04 g 16,30 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,16 g 15,72 g 3,36 g
	Szénhidrát Cukor Só 106,28 g 33,68 g 1,65 g	Szénhidrát Cukor Só 85,91 g 15,48 g 1,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,35 g 2,19 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 66,79 g 1,30 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 91,17 g 0,35 g 2,53 g



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr		
		Energia: 343,94 Kcal / 1 437,67 KJ			Energia: 303,46 Kcal / 1 268,46 KJ			Energia: 175,52 Kcal / 733,67 KJ			Energia: 392,05 Kcal / 1 638,77 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,67 g	14,29 g	6,59 g	7,18 g	8,55 g	0,42 g	2,25 g	12,23 g	2,32 g	11,34 g	15,84 g	4,66 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45,36 g	11,66 g	1,37 g	50,19 g	0,18 g	1,44 g	14,11 g	1,54 g	0,44 g	49,33 g	0,38 g	2,72 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g




















Uzsonna

**(00482) Gyermek
(11-14év)**

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Gulyásleves*15-18, Tejberizs szórattal *15-18, TK kenyér *			Halászlé*15-18, Túrós tészta*15-18, TK kenyér *			Daragaluska leves *15- 18, Gombás pulykamell *15-18, Főtt burgonya *15 -18, Csemege uborka *, Alma			Májgaluskaleves *15-18, Toroskáposzta 15-18, TK kenyér *, Banán			Csontleves tésztabetéttel *15-, Toroskáposzta 15- 18, TK kenyér *, Banán		
	Energia: 850,26 Kcal / 3 554,09 KJ			Energia: 757,16 Kcal / 3 164,93 KJ			Energia: 576,72 Kcal / 2 410,69 KJ			Energia: 711,53 Kcal / 2 974,20 KJ			Energia: 708,16 Kcal / 2 960,11 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
	36,29 g	17,10 g	3,49 g	47,12 g	16,27 g	5,23 g	30,12 g	12,36 g	1,63 g	36,19 g	17,28 g	4,59 g	33,31 g	18,06 g	3,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135,84 g	45,45 g	1,92 g	102,78 g	19,11 g	1,78 g	90,83 g	2,59 g	2,14 g	100,28 g	0,37 g	3,01 g	102,54 g	0,37 g	3,15 g
															
															

Ebéd

(00484) Gyermek
(15-18 év)Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Gulyásleves*, Tejberizs szórattal *, TK kenyér *			Halászlé*, Túrós tészta*, TK kenyér *			Daragaluska leves *, Gombás pulykamell *, Főtt burgonya *, Csemege uborka *, Alma			Májgaluskaleves *, Tökfőzelék mir. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel *, Toroskáposzta *, TK kenyér *, Banán		
	Energia: 796,78 Kcal / 3 330,54 KJ			Energia: 724,34 Kcal / 3 027,74 KJ			Energia: 576,72 Kcal / 2 410,69 KJ			Energia: 590,55 Kcal / 2 468,50 KJ			Energia: 708,16 Kcal / 2 960,11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35,30 g	17,00 g	3,43 g	46,15 g	16,17 g	5,17 g	30,12 g	12,36 g	1,63 g	38,77 g	18,73 g	4,91 g	33,31 g	18,06 g	3,86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	123,93 g	40,43 g	1,91 g	95,99 g	19,09 g	1,58 g	90,83 g	2,59 g	2,24 g	73,14 g	1,37 g	1,49 g	102,54 g	0,37 g	2,96 g

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető