

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
	Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 KJ			Energia: 345,16 Kcal / 1 442,77 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 337,57 Kcal / 1 411,04 KJ			Energia: 290,77 Kcal / 1 215,42 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
	10,45 g	10,07 g	5,78 g	12,52 g	16,01 g	6,82 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,15 g	12,76 g	5,28 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			
37,76 g 9,30 g 1,06 g			36,70 g 9,34 g 1,53 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			43,55 g 9,71 g 1,44 g			37,73 g 9,55 g 1,50 g			
Tízórai (00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
	Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 KJ			Energia: 545,56 Kcal / 2 280,44 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 354,97 Kcal / 1 483,77 KJ			Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 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
	13,62 g	14,38 g	7,89 g	18,07 g	26,32 g	9,98 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,15 g	14,58 g	5,69 g	14,92 g	10,97 g	6,50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
58,33 g 9,38 g 1,66 g			57,42 g 9,46 g 2,60 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			43,76 g 9,76 g 1,61 g			58,53 g 9,76 g 2,32 g			
(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kenőmájas*, Uborka(kígyó)		
	Energia: 372,43 Kcal / 1 556,76 KJ			Energia: 461,75 Kcal / 1 930,12 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 337,57 Kcal / 1 411,04 KJ			Energia: 181,48 Kcal / 758,59 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
	12,52 g	12,27 g	6,86 g	15,78 g	21,21 g	8,43 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,15 g	12,76 g	5,28 g	8,10 g	10,25 g	6,08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
51,44 g 9,35 g 1,46 g			50,45 g 9,41 g 2,16 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			43,55 g 9,71 g 1,44 g			11,00 g 9,58 g 0,92 g			

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)				
	Lebbencsleves *, Rakott hal (brokkolis)*, Párolt rizs *, Alma	Daragaluska leves *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *, Alma	Tojásleves *, Töltött káposzta *, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Húsleves*, Főtt burgonya *, Sós kamártás mir. *	Pulykaraguleves mir. *, Mákos metélt *
	Energia: 693,20 Kcal / 2 897,58 KJ	Energia: 849,09 Kcal / 3 549,20 KJ	Energia: 758,52 Kcal / 3 170,61 KJ	Energia: 726,71 Kcal / 3 037,65 KJ	Energia: 753,50 Kcal / 3 149,63 KJ
(00001) Normál (19-60)	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só
	36,72 g 13,33 g 3,92 g 104,43 g 14,12 g 0,65 g	49,84 g 24,21 g 5,19 g 113,98 g 3,36 g 1,49 g	36,92 g 25,85 g 5,59 g 95,43 g 22,51 g 1,57 g	37,44 g 20,32 g 4,32 g 96,90 g 11,11 g 0,98 g	36,13 g 24,49 g 4,62 g 104,41 g 16,53 g 0,46 g
Ebéd					
	(00481) Gyermek (4-6 év)				
	Lebbencsleves 4-6, Rakott hal (brokkolis)*4-6, Párolt rizs 4-6*, Alma	Daragaluska leves 4-6*, Tejfölös szárazbabfőz. 4-6, Pulyka aprópecsenye 4-6*, TK kenyér *, Alma	Tojásleves 4-6, Töltött káposzta 4-6, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Húsleves 4-6, Főtt burgonya 4-6, Sós kamártás mir. ovi	Pulykaraguleves mir. 4-6*, Mákos metélt 4-6
	Energia: 389,73 Kcal / 1 629,07 KJ	Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 KJ	Energia: 475,24 Kcal / 1 986,50 KJ	Energia: 441,49 Kcal / 1 845,43 KJ	Energia: 434,42 Kcal / 1 815,88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír sav Szénhidrát Cukor Só
	21,87 g 5,05 g 0,95 g 63,13 g 8,23 g 0,30 g	27,19 g 9,03 g 2,06 g 60,46 g 0,46 g 0,72 g	23,48 g 13,20 g 3,16 g 66,95 g 21,30 g 0,83 g	23,03 g 10,28 g 2,36 g 63,10 g 4,74 g 0,49 g	24,84 g 12,84 g 2,69 g 60,20 g 4,17 g 0,19 g
	(00482) Gyermek (11-14 év)				
	Lebbencsleves isk 11-14, Rakott hal (brokkolis)*11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma	Daragaluska leves 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk 11-1, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, TK kenyér *, Alma	Tojásleves 11-14, Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Húsleves isk 11-14, Főtt burgonya 11-14, Sós kamártás mir. 11-14	Pulykaraguleves mir. 11-14, Mákos metélt 11-14



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (11-14év)	Energia: 632,98 Kcal / 2 645,86 KJ			Energia: 684,43 Kcal / 2 860,92 KJ			Energia: 673,60 Kcal / 2 815,65 KJ			Energia: 597,29 Kcal / 2 496,67 KJ			Energia: 595,44 Kcal / 2 488,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32,87 g	10,85 g	3,44 g	41,78 g	15,57 g	3,81 g	34,14 g	21,79 g	4,58 g	30,49 g	16,19 g	3,43 g	30,95 g	16,48 g	3,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,92 g	12,37 g	0,53 g	99,21 g	3,09 g	1,27 g	86,59 g	22,18 g	1,53 g	81,12 g	6,97 g	0,92 g	87,53 g	12,29 g	0,41 g	
	Lebbencsleves isk 7-10, Rakott hal (brokkolis)*7- 10, Párolt rizs isk 7-10, Alma			Daragaluska leves 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7- 10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Alma			Tojásleves 7-10, Töltött káposzta 7-10, TK kenyér , Almalé*100% (Happy Day)			Húsleves 7-10, Főtt burgonya7-10, Sóskamártás mir. 7-10			Pulykaraguleves mir. 7- 10, Mákos metélt 7-10		
(00483) Gyermek (7-10)	Energia: 556,14 Kcal / 2 324,67 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 598,44 Kcal / 2 501,48 KJ			Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ			Energia: 513,87 Kcal / 2 147,98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,83 g	9,25 g	3,01 g	35,05 g	13,40 g	3,62 g	30,51 g	18,08 g	3,96 g	27,14 g	13,39 g	2,93 g	27,79 g	15,11 g	2,96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,54 g	10,65 g	0,47 g	87,35 g	2,22 g	1,16 g	79,79 g	21,84 g	1,48 g	73,43 g	5,97 g	0,61 g	72,69 g	7,27 g	0,27 g	
	Lebbencsleves *15-18, Rakott hal (brokkolis)*15- 18, Párolt rizs *15-18, Alma			Daragaluska leves *15- 18, Tejfölös szárazbabfőz. 15-18, Pulyka aprópecsenye *15- 18, TK kenyér *, Alma			Tojásleves *15-18, Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)			Húsleves*15-18, Főtt burgonya *15-18, Sóskamártás mir. *			Pulykaraguleves mir. *15 -18, Mákos metélt *15-18		
(00484) Gyermek (15-18 év)	Energia: 693,20 Kcal / 2 897,58 KJ			Energia: 848,75 Kcal / 3 547,78 KJ			Energia: 758,35 Kcal / 3 169,90 KJ			Energia: 726,71 Kcal / 3 037,65 KJ			Energia: 753,50 Kcal / 3 149,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36,72 g	13,33 g	3,92 g	49,83 g	24,20 g	5,19 g	39,75 g	25,97 g	5,60 g	37,44 g	20,32 g	4,32 g	36,13 g	24,49 g	4,62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,43 g	14,12 g	0,65 g	113,91 g	3,36 g	1,39 g	92,70 g	22,51 g	3,05 g	96,90 g	11,11 g	0,98 g	104,41 g	16,53 g	0,46 g	

Ebéd





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

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

(00481) Gyermek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizű ivójoghurt*			TK kenyér *, Ráma classic*, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Halkrém4-6, Zöldpaprika*			Pizzás csiga*, Alma			TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek		
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 194,43 Kcal / 812,72 KJ			Energia: 170,74 Kcal / 713,69 KJ			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ			Energia: 199,20 Kcal / 832,86 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
	9,28 g	3,86 g	2,14 g	4,50 g	6,51 g	1,69 g	4,42 g	4,13 g	1,23 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	4,28 g	7,44 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,92 g	17,00 g	0,69 g	28,90 g	0,10 g	0,90 g	28,08 g	0,10 g	0,86 g	25,95 g	4,05 g	0,53 g	27,86 g	0,10 g	0,94 g	

Uzsonna














(00482) Gyermek (11-14 év)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizű ivójoghurt*			TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Halkrém11-14, Zöldpaprika*			Pizzás csiga*, Alma			Banán		
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 378,28 Kcal / 1 581,21 KJ			Energia: 302,80 Kcal / 1 265,70 KJ			Energia: 215,78 Kcal / 901,96 KJ			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 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
	9,28 g	3,86 g	2,14 g	7,67 g	15,71 g	5,00 g	7,50 g	8,08 g	2,39 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,92 g	17,00 g	0,69 g	49,92 g	0,18 g	1,51 g	48,47 g	0,18 g	1,52 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	

(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizű ivójoghurt*			TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Halkrém7-10, Zöldpaprika*			Pizzás csiga*, Alma			Banán		
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 343,45 Kcal / 1 435,62 KJ			Energia: 250,18 Kcal / 1 045,75 KJ			Energia: 215,78 Kcal / 901,96 KJ			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 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
	9,28 g	3,86 g	2,14 g	6,58 g	15,58 g	4,93 g	6,46 g	5,82 g	1,75 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,92 g	17,00 g	0,69 g	42,78 g	0,15 g	1,29 g	41,67 g	0,15 g	1,28 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	 	 	   	    	

Greskó Istvánné
.....
ételmezésvezető

