

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Daragaluska leves *, Zöldborsófőzelék mir. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *			Halászlé*, Túrós tészta*, TK kenyér *			Gulyásleves*, Tejbedara szóráttal *, TK kenyér *, Müzsizselet, gyümölcsös 20gr G			Karfiolleves mir. *, Bazsalikom csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *, Almalé*100% (Happy Day)			Zöldborsóleves*, Paprikásburg virslivel *, TK kenyér *, Csemege uborka *, Alma		
	Energia: 742,05 Kcal / 3 101,77 KJ			Energia: 724,34 Kcal / 3 027,74 KJ			Energia: 747,36 Kcal / 3 123,96 KJ			Energia: 722,80 Kcal / 3 021,30 KJ			Energia: 734,76 Kcal / 3 071,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	49,02 g	20,64 g	3,29 g	46,15 g	16,17 g	5,17 g	35,37 g	17,17 g	3,91 g	31,99 g	18,67 g	3,06 g	22,80 g	27,82 g	5,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87,84 g	3,69 g	1,37 g	95,99 g	19,09 g	1,58 g	110,96 g	33,93 g	1,43 g	107,75 g	22,50 g	0,54 g	98,04 g	3,11 g	3,61 g

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

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

Daragaluska leves *15-18, Zöldborsófőzelék mir. *15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *

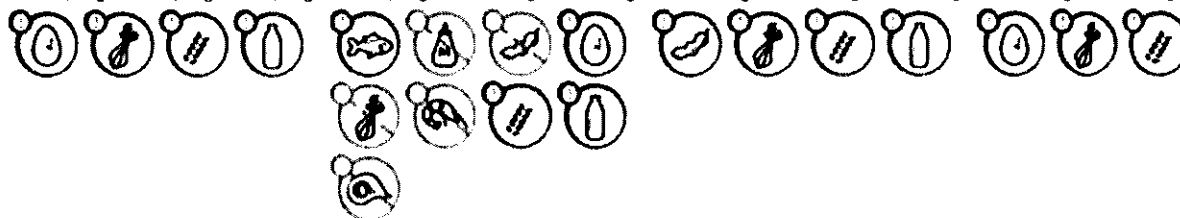
Halászlé*15-18, Túrós tészta*15-18, TK kenyér *

Gulyásleves*15-18, Tejbedara szóráttal *15-18, TK kenyér *

Karfiolleves mir. *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18, Almalé*100% (Happy Day)

Energia: 742,05 Kcal / 3 101,77 KJ Energia: 724,34 Kcal / 3 027,74 KJ Energia: 668,76 Kcal / 2 795,42 KJ Energia: 747,62 Kcal / 3 125,05 KJ

Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
49,02 g	20,64 g	3,29 g	46,15 g	16,17 g	5,17 g	34,35 g	15,25 g	3,11 g	31,99 g	20,53 g	3,27 g	87,84 g	3,69 g	1,37 g	95,99 g	19,09 g	1,58 g	96,96 g	26,69 g	1,35 g	109,75 g	24,50 g	0,54 g			



Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

Tízórai

(00482) Gyermek
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás isk11-14			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*		
Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 Kj			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 Kj			Energia: 514,19 Kcal / 2 149,31 Kj			Energia: 454,65 Kcal / 1 900,44 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,73 g	12,98 g	8,03 g	12,87 g	31,12 g	14,62 g	18,33 g	23,12 g	8,06 g	13,13 g	18,38 g	6,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,08 g	10,02 g	1,88 g	56,82 g	9,38 g	2,38 g	57,06 g	9,38 g	1,86 g	57,97 g	10,88 g	1,70 g

Ebéd

(00482) Gyermek
(11-14év)

Daragaluska leves 11-14, Zöldborsófőzelék mir. isk11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *			Halászlé*11-14, Túrós tészta 11-14, TK kenyér *			Gulyásleves 11-14, Tejbedara szóráttal isk11- 14, TK kenyér *			Karfiolleves mir. isk11- 14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14, Almalé*100% (Happy Day)		
Energia: 648,66 Kcal / 2 711,40 Kj			Energia: 635,51 Kcal / 2 656,43 Kj			Energia: 540,72 Kcal / 2 260,21 Kj			Energia: 669,45 Kcal / 2 798,30 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
41,18 g	17,23 g	2,86 g	39,26 g	13,89 g	4,45 g	28,68 g	11,53 g	2,51 g	28,80 g	17,17 g	2,79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,14 g	4,58 g	1,28 g	85,91 g	15,48 g	1,40 g	79,16 g	22,08 g	1,21 g	101,16 g	23,46 g	0,44 g

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

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

TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi			Briós 52 gr*, Alma			TK kenyér *, Liga margarin, Retek hónapos			Pizzás csiga*		
Energia: 263,44 Kcal / 1 101,18 Kj			Energia: 224,01 Kcal / 936,36 Kj			Energia: 356,96 Kcal / 1 492,09 Kj			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,99 g	9,21 g	3,27 g	5,60 g	4,56 g	0,58 g	6,88 g	14,72 g	4,22 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,38 g	0,36 g	1,46 g	39,10 g	1,61 g	0,56 g	47,64 g	0,18 g	1,60 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

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

Tízórai

(00483) Gyermek
(7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás 7-10			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*		
Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 Kj			Energia: 476,54 Kcal / 1 991,94 Kj			Energia: 428,17 Kcal / 1 789,75 Kj			Energia: 368,65 Kcal / 1 540,96 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,60 g	11,23 g	6,97 g	11,87 g	21,32 g	10,96 g	17,30 g	17,02 g	6,60 g	12,15 g	12,28 g	5,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,01 g	9,84 g	1,63 g	49,99 g	9,36 g	1,95 g	50,23 g	9,36 g	1,63 g	51,16 g	10,11 g	1,48 g

Ebéd

(00483) Gyermek
(7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Daragaluska leves 7-10, Zöldborsófőzelék *mir.*7- 10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *			Halászlé*7-10, Túrós tészta 7-10, TK kenyér *			Gulyásleves *7-10, Tejbedara szórattal 7-10, TK kenyér *			Karfiolleves mir. isk7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7 -10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10, Almalé*100% (Happy Day)		
Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 Kj			Energia: 534,80 Kcal / 2 235,46 Kj			Energia: 507,77 Kcal / 2 122,48 Kj			Energia: 596,65 Kcal / 2 494,00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
34,41 g	13,16 g	2,50 g	35,24 g	11,81 g	3,93 g	26,33 g	10,70 g	2,21 g	25,48 g	14,85 g	2,42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,78 g	2,71 g	1,07 g	69,92 g	14,95 g	1,34 g	75,22 g	19,33 g	1,17 g	91,60 g	22,98 g	0,34 g

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

hetfo	kedd	szerda	csütörtök
-------	------	--------	-----------

TK vizes zsemle 50 gr*,
Sajtos párizsi

Energia: 239,46 Kcal / 1 000,94 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
8,69 g	7,31 g	2,56 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
33,99 g	0,36 g	1,27 g	39,10 g



Briós 52 gr*, Alma

Energia: 224,01 Kcal / 936,36 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
5,60 g	4,56 g	0,58 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
39,10 g	1,61 g	0,56 g	40,81 g



TK kenyér *, Liga
margarin, Retek hónapos

Energia: 260,59 Kcal / 1 089,27 Kj

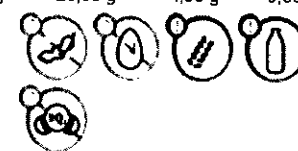
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
5,88 g	7,62 g	2,26 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
40,81 g	0,16 g	1,30 g	20,35 g



Pizzás csiga*

Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
4,30 g	7,67 g	0,56 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
20,35 g	4,05 g	0,53 g	40,81 g



Uzsonna

(00483) Gyermek
(7-10)

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.



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

Tízórai

(00481) Gyermek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás 4-6			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Liga margarin, TK vizes zsemle 50 gr*, Uborka(kígyó)		
Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj			Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 Kj			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj			Energia: 346,57 Kcal / 1 448,66 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,50 g	9,37 g	5,85 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g	15,35 g	16,81 g	6,48 g	10,20 g	12,07 g	4,95 g	11,11 g	14,24 g	5,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,13 g	9,62 g	1,17 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	36,64 g	9,30 g	1,23 g	37,57 g	10,05 g	1,08 g	42,57 g	9,56 g	1,06 g

Ebéd

(00481) Gyermek
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Daragaluska leves 4-6*, Zöldborsófőzelék mir. 4-6, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *			Halászlé*4-6, Túrós tészta 4-6, TK kenyér *			Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szórattal 4-6, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Karfiolleves mir. 4-6*, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6, Almalé*100% (Happy Day)			Zöldborsóleves mir 4-6*, Paprikásburg virslivel 4-6, TK kenyér *		
Energia: 482,47 Kcal / 2 016,72 Kj			Energia: 390,45 Kcal / 1 632,08 Kj			Energia: 487,40 Kcal / 2 037,33 Kj			Energia: 506,32 Kcal / 2 116,42 Kj			Energia: 414,38 Kcal / 1 732,11 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32,60 g	8,79 g	1,71 g	29,18 g	8,97 g	2,93 g	21,97 g	10,88 g	2,61 g	20,59 g	11,45 g	1,82 g	15,19 g	14,59 g	3,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,57 g	2,35 g	1,05 g	46,74 g	14,17 g	0,82 g	74,13 g	24,94 g	0,95 g	81,60 g	25,60 g	0,25 g	56,16 g	0,43 g	1,60 g



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi			Briós 52 gr*, Alma			TK kenyér *, Liga margarin, Retek hónapos			Pizzás csiga*			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*		
	Energia: 215,49 Kcal / 900,75 Kj			Energia: 217,05 Kcal / 907,27 Kj			Energia: 194,94 Kcal / 814,85 Kj			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,39 g	5,41 g	1,86 g	5,52 g	4,48 g	0,58 g	3,93 g	7,41 g	2,14 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,60 g	0,36 g	1,08 g	37,70 g	1,61 g	0,56 g	27,22 g	0,10 g	0,90 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g

Uzsonna
(00481) Gyermek
(4-6 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

