

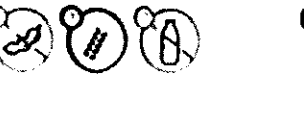



## Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Uborka (kigyó)			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás 4-6			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kifli, kakaós *			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*		
		Energia: 270,45 Kcal / 1 130,48 Kj			Energia: 409,37 Kcal / 1 711,17 Kj			Energia: 302,58 Kcal / 1 264,78 Kj			Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 Kj			Energia: 311,84 Kcal / 1 303,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,28 g	12,03 g	6,50 g	17,94 g	24,60 g	11,55 g	15,08 g	13,80 g	4,84 g	10,50 g	8,60 g	4,60 g	9,93 g	16,56 g	6,46 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30,01 g 9,20 g 0,66 g			29,26 g 9,20 g 1,20 g			29,52 g 9,20 g 0,92 g			36,70 g 13,70 g 0,76 g			30,46 g 9,20 g 0,81 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Mákos metélt 4-6, Alma			Kertészleves leveszöld.*4-6, Paprikásburg virslivel 4-6, Káposzta saláta*4-6, Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma			Gulyásleves ovi, Tejbedara szóráttal 4-6, Teljes kiőrlésű kenyér *			Lebbencsleves 4-6, Töltött paprika*( par. márt.), Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma			Daragaluska leves 4-6*, Tejfölös szárazbabfőz. 4- 6, Pulykamell pörkölt 4- 6*, Teljes kiőrlésű kenyér *		
		Energia: 469,23 Kcal / 1 961,38 Kj			Energia: 499,48 Kcal / 2 087,83 Kj			Energia: 576,26 Kcal / 2 408,77 Kj			Energia: 628,74 Kcal / 2 628,13 Kj			Energia: 470,03 Kcal / 1 964,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,83 g	14,04 g	2,77 g	15,39 g	19,09 g	3,59 g	24,72 g	11,94 g	1,85 g	29,75 g	16,09 g	3,38 g	28,53 g	12,71 g	2,91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66,90 g 5,37 g 0,37 g			67,54 g 5,36 g 1,49 g			92,83 g 22,00 g 0,99 g			91,28 g 22,08 g 1,13 g			64,22 g 2,18 g 0,70 g				

## Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	East M. eperízú ivójoghurt*, Szezámagos kifli,zsemle 52 g			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*			Pizzás kifli*, Alma			Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T.Sága Füstlizer párizsi füstí, Zöldpaprika*			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
	Energia: 271,11 Kcal / 1 133,24 Kj			Energia: 223,30 Kcal / 933,39 Kj			Energia: 216,37 Kcal / 904,43 Kj			Energia: 193,44 Kcal / 808,58 Kj			Energia: 285,16 Kcal / 1 191,97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10,08 g	3,51 g	1,92 g	9,14 g	3,58 g	1,09 g	5,24 g	3,24 g	1,50 g	4,28 g	9,14 g	2,54 g	9,12 g	5,92 g	4,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,65 g	16,71 g	0,57 g	37,90 g	0,56 g	0,89 g	40,70 g	6,50 g	0,51 g	21,62 g	0,18 g	0,92 g	48,10 g	11,62 g	0,54 g
															

Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Uborka (kigyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kifli, kakaós *	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*
		Energia: 319,45 Kcal / 1 335,30 Kj	Energia: 458,37 Kcal / 1 915,99 Kj	Energia: 351,58 Kcal / 1 469,60 Kj	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 Kj	Energia: 360,84 Kcal / 1 508,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,08 g 12,23 g 6,50 g	19,74 g 24,80 g 11,55 g	16,88 g 14,00 g 4,84 g	10,50 g 8,60 g 4,60 g	11,73 g 16,76 g 6,46 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Pulykaraguleves mir. 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma	Kertészleves leveszöld.*7-10, Paprikásburg virslivel 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér *, Káposzta saláta 7-10, Alma	Gulyásleves *7-10, Tejbedara szórattal 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér *	Lebbencsleves isk 7-10, Töltött paprika 7-10 (par.márt, Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma	Daragaluska leves 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7-10, Pulykamell pörkölt 7-10, Teljes kiőrlésű kenyér *
		Energia: 574,47 Kcal / 2 401,28 Kj	Energia: 526,91 Kcal / 2 202,48 Kj	Energia: 505,67 Kcal / 2 113,70 Kj	Energia: 551,33 Kcal / 2 304,56 Kj	Energia: 599,14 Kcal / 2 504,41 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,66 g 16,55 g 3,06 g	16,41 g 16,69 g 2,99 g	25,98 g 13,46 g 2,34 g	24,89 g 12,55 g 2,57 g	39,61 g 16,74 g 3,77 g
84,49 g 8,31 g 0,57 g	77,85 g 3,24 g 1,82 g	69,42 g 19,25 g 1,23 g	84,33 g 15,39 g 1,13 g	78,97 g 2,07 g 1,10 g		





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	East M. eperízű ivójoghurt*, Szezámagos kifli,zsemle 52 g			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*			Pizzás kifli*, Alma			Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T.Sága Füstlizer párizsi füstí, Zöldpaprika*			Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
	Energia: 271,11 Kcal / 1 133,24 Kj			Energia: 242,48 Kcal / 1 013,57 Kj			Energia: 230,29 Kcal / 962,61 Kj			Energia: 261,26 Kcal / 1 092,07 Kj			Energia: 285,16 Kcal / 1 191,97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10,08 g	3,51 g	1,92 g	10,44 g	5,08 g	1,63 g	5,40 g	3,40 g	1,50 g	6,20 g	10,74 g	3,06 g	9,12 g	5,92 g	4,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,65 g	16,71 g	0,57 g	38,05 g	0,58 g	1,07 g	43,50 g	6,50 g	0,51 g	31,94 g	0,23 g	1,34 g	48,10 g	11,62 g	0,54 g

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Uborka (kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma szendvics margarin*, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kifli, kakaós *	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Teljes kiőrlésű kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*
		Energia: 362,94 Kcal / 1 517,09 Kj	Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 Kj	Energia: 384,94 Kcal / 1 609,05 Kj	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 Kj	Energia: 419,31 Kcal / 1 752,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Pulykaraguleves mir. 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma	Kertészleves leveszöld.*11-14, Paprikásburg virslivel 11-14, Káposzta saláta 11-14, Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma	Gulyásleves 11-14, Tejbedara szórattal isk11-14, Teljes kiőrlésű kenyér *	Lebbencsleves isk 11-14, Töltött paprika 11-14 (par.márt, Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma	Daragaluska leves 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Pulykamell pörkölt 11-14, Teljes kiőrlésű kenyér *
		Energia: 674,49 Kcal / 2 819,37 Kj	Energia: 623,94 Kcal / 2 608,07 Kj	Energia: 534,55 Kcal / 2 234,42 Kj	Energia: 641,67 Kcal / 2 682,18 Kj	Energia: 689,65 Kcal / 2 882,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (11-14év)</b>	East M. eperízű ivójoghurt*, Szezámagos kifli,zsemle 52 g	Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*	Pizzás kifli*, Alma	Teljes kiőrlésű kenyér *, Delma multivitamin*, T.Sága Füstlizer párizsi füstí, Zöldpaprika*	Teljes kiőrlésű zsemle,kifli 5, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30
		Energia: 271,11 Kcal / 1 133,24 KJ	Energia: 242,48 Kcal / 1 013,57 KJ	Energia: 230,29 Kcal / 962,61 KJ	Energia: 323,85 Kcal / 1 353,69 KJ	Energia: 285,16 Kcal / 1 191,97 KJ
		Fehérje 10,08 g Zsír 3,51 g T.Zsírsv 1,92 g	Fehérje 10,44 g Zsír 5,08 g T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 5,40 g Zsír 3,40 g T.Zsírsv 1,50 g	Fehérje 7,36 g Zsír 14,22 g T.Zsírsv 4,08 g	Fehérje 9,12 g Zsír 5,92 g T.Zsírsv 4,50 g
		Szénhidrát 49,65 g Cukor 16,71 g Só 0,57 g	Szénhidrát 38,05 g Cukor 0,58 g Só 1,07 g	Szénhidrát 43,50 g Cukor 6,50 g Só 0,51 g	Szénhidrát 37,58 g Cukor 0,30 g Só 1,68 g	Szénhidrát 48,10 g Cukor 11,62 g Só 0,54 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Pulykaraguleves mir. *15-18, Mákos metélt *15-18, Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18, Paprikásburg virslivel *15-18, Teljes kiőrlésű kenyér *, Káposzta saláta *15-18, Alma	Gulyásleves*15-18, Tejbedara szórattal *15-18, Teljes kiőrlésű kenyér *	Lebbencsleves *15-18, Töltött paprika*15-18 (par.márt, Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma	Daragaluska leves *15-18, Tejfölös szárazbabfőz. 15-18, Pulykamell pörkölt *15-18, Teljes kiőrlésű kenyér *
	Energia: 804,54 Kcal / 3 362,98 Kj	Energia: 716,32 Kcal / 2 994,22 Kj	Energia: 649,44 Kcal / 2 714,66 Kj	Energia: 717,56 Kcal / 2 999,40 Kj	Energia: 805,71 Kcal / 3 367,87 Kj
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>				
	Fehérje 36,83 g Zsír 25,89 g T.Zsír 4,74 g Szénhidrát 112,87 g Cukor 16,57 g Só 0,87 g	Fehérje 21,70 g Zsír 27,45 g T.Zsír 4,78 g Szénhidrát 96,20 g Cukor 4,84 g Só 2,38 g	Fehérje 33,73 g Zsír 17,10 g T.Zsír 3,17 g Szénhidrát 89,18 g Cukor 28,11 g Só 1,40 g	Fehérje 32,40 g Zsír 17,50 g T.Zsír 3,54 g Szénhidrát 107,28 g Cukor 22,19 g Só 1,33 g	Fehérje 52,18 g Zsír 23,08 g T.Zsír 4,94 g Szénhidrát 105,29 g Cukor 3,29 g Só 1,20 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





### Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Pulykaraguleves mir. *, Mákos metélt *, Alma	Kertészleves leveszöld. *, Paprikásburg virslivel *, Teljes kiőrlésű kenyér *, Káposzta saláta *, Alma	Gulyásleves*, Tejbedara szórattal *, Teljes kiőrlésű kenyér *	Lebbencsleves *, Töltött paprika*( par. márt.), Teljes kiőrlésű kenyér *, Alma	Daragaluska leves *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Pulykamell pörkölt *, Teljes kiőrlésű kenyér *
		Energia: 804,55 Kcal / 3 363,02 KJ	Energia: 742,47 Kcal / 3 103,52 KJ	Energia: 660,90 Kcal / 2 762,56 KJ	Energia: 718,18 Kcal / 3 001,99 KJ	Energia: 806,05 Kcal / 3 369,29 KJ
		Fehérje 36,83 g Zsír 25,89 g T.Zsírsv 4,74 g Szénhidrát 112,87 g Cukor 16,57 g Só 0,87 g	Fehérje 22,66 g Zsír 27,56 g T.Zsírsv 4,78 g Szénhidrát 101,51 g Cukor 5,11 g Só 2,52 g	Fehérje 33,71 g Zsír 17,10 g T.Zsírsv 3,17 g Szénhidrát 92,06 g Cukor 31,10 g Só 1,59 g	Fehérje 32,42 g Zsír 17,51 g T.Zsírsv 3,54 g Szénhidrát 107,39 g Cukor 22,22 g Só 1,36 g	Fehérje 52,19 g Zsír 23,08 g T.Zsírsv 4,94 g Szénhidrát 105,35 g Cukor 3,29 g Só 1,20 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

