










Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Főtt tojás 4-6			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 Kj			Energia: 276,37 Kcal / 1 155,23 Kj			Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,44 g	8,39 g	5,07 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,38 g	16,66 g	6,58 g	10,28 g	9,07 g	3,85 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				
38,48 g 9,30 g 1,24 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			36,68 g 9,38 g 1,28 g			37,64 g 9,30 g 1,18 g			37,73 g 9,56 g 1,51 g				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Palócleves *mir.* ovi, Mákos guba 4-6, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Rántott csirkemell 4-6, Petrezselymes rizs 4-6*, Vitaminsaláta*			Zöldségleves árpagyönggyel*4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4-6, Almakompót 4-6			Májgaluska leves 4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *, Alma			Almaleves mir 4-6*, Pince pörkölt*4-6, Káposzta saláta*4-6, TK kenyér *		
		Energia: 600,25 Kcal / 2 509,05 Kj			Energia: 748,71 Kcal / 3 129,61 Kj			Energia: 516,42 Kcal / 2 158,64 Kj			Energia: 475,26 Kcal / 1 986,59 Kj			Energia: 479,90 Kcal / 2 005,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,69 g	21,22 g	5,82 g	27,43 g	34,55 g	3,99 g	23,43 g	15,80 g	2,94 g	34,18 g	9,94 g	1,65 g	21,26 g	11,52 g	2,57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
75,60 g 13,88 g 1,25 g			82,08 g 9,42 g 1,41 g			67,76 g 11,41 g 0,48 g			60,96 g 0,16 g 0,79 g			70,70 g 10,06 g 1,06 g				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott			TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr*, Ausztria szalámi			TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh		
		Energia: 263,80 Kcal / 1 102,68 Kj			Energia: 217,63 Kcal / 909,69 Kj			Energia: 165,37 Kcal / 691,25 Kj			Energia: 243,87 Kcal / 1 019,38 Kj			Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,81 g	13,97 g	3,97 g	4,20 g	9,47 g	1,90 g	6,06 g	2,30 g	1,41 g	7,72 g	8,80 g	3,06 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	27,78 g	0,20 g	1,39 g	28,38 g	1,22 g	0,83 g	29,43 g	0,72 g	0,95 g	33,02 g	0,44 g	1,19 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g
	 			 			 						 		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 426,87 Kcal / 1 784,32 KJ	Energia: 342,02 Kcal / 1 429,64 KJ	Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,39 g 8,60 g 5,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,33 g 16,87 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,23 g 9,28 g 3,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,95 g 10,87 g 6,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 9,36 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 50,27 g 9,44 g 1,68 g	Szénhidrát Cukor Só 51,23 g 9,36 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 51,75 g 9,74 g 2,13 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Palócleves *mir.* 7-10, Mákos guba 7-10, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Petrezselymes rizs 7-10*, Vitaminsaláta 7-10	Zöldségleves árpagyönggyel*7-1, Sertés pörkölt isk 7-10, Tészta köret (rövidcső)7-10, Almakompót 7-10	Májgaluska leves 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *, Alma	Almaleves mir isk 7-10, Pince pörkölt*7-10, Káposzta saláta 7-10, TK kenyér *
		Energia: 736,18 Kcal / 3 077,23 KJ	Energia: 792,85 Kcal / 3 314,11 KJ	Energia: 616,81 Kcal / 2 578,27 KJ	Energia: 591,33 Kcal / 2 471,76 KJ	Energia: 535,51 Kcal / 2 238,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,05 g 25,06 g 6,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,18 g 35,10 g 4,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,36 g 20,45 g 3,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,25 g 11,62 g 1,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,91 g 10,91 g 2,35 g
		Szénhidrát Cukor Só 95,13 g 17,17 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 86,36 g 5,58 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 77,13 g 14,51 g 0,97 g	Szénhidrát Cukor Só 79,68 g 0,35 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 85,96 g 13,75 g 1,09 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr*, Ausztria szalámi	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh
		Energia: 348,05 Kcal / 1 454,85 KJ	Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 KJ	Energia: 240,42 Kcal / 1 004,96 KJ	Energia: 294,75 Kcal / 1 232,06 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,70 g 15,71 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,15 g 9,68 g 2,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,61 g 3,11 g 1,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,67 g 13,59 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,33 g 5,51 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	41,65 g	0,31 g	2,01 g	41,97 g	1,28 g	1,23 g	43,47 g	0,98 g	1,40 g	33,16 g	0,49 g	1,52 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 476,99 Kcal / 1 993,82 Kj	Energia: 383,70 Kcal / 1 603,87 Kj	Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,76 g 9,47 g 5,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,33 g 18,92 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,23 g 10,38 g 4,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,93 g 10,97 g 6,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 59,27 g 9,38 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 57,08 g 9,48 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 58,04 g 9,38 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 58,54 g 9,76 g 2,33 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Palócleves *mir.* isk11-14, Mákos guba 11-14, TK kenyér *	Csontleves tésztabet. 11-14, Rántott csirkemell 11-14, Petrezselymes rizs 11-14*, Vitaminsaláta 11-14	Zöldségleves árpagyönggyel*11-, Sertés pörkölt isk 11-14, Tészta köret (rövidcső)11-14, Almakompót 11-14	Májgaluska leves 11-14, Sárgaborsó főzelék 11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Alma	Almaleves mir isk 11-14, Pince pörkölt*11-14, Káposzta saláta 11-14, TK kenyér *
		Energia: 822,71 Kcal / 3 438,93 Kj	Energia: 898,54 Kcal / 3 755,90 Kj	Energia: 698,69 Kcal / 2 920,52 Kj	Energia: 690,63 Kcal / 2 886,83 Kj	Energia: 682,02 Kcal / 2 850,84 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,76 g 29,20 g 7,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,15 g 38,02 g 4,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,03 g 23,47 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,47 g 16,02 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,84 g 13,73 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 103,47 g 20,43 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 101,46 g 7,71 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 86,82 g 16,71 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 0,35 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 108,74 g 16,38 g 1,26 g
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Zöldséges felvágott	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr*, Ausztria szalámi	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh
		Energia: 431,25 Kcal / 1 802,63 Kj	Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 Kj	Energia: 273,24 Kcal / 1 142,14 Kj	Energia: 294,75 Kcal / 1 232,06 Kj	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,63 g 20,84 g 5,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,13 g 12,78 g 2,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,59 g 3,21 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,67 g 13,59 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,33 g 5,51 g 3,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	48,74 g	0,38 g	2,48 g	48,77 g	1,68 g	1,44 g	50,26 g	1,00 g	1,60 g	33,16 g	0,49 g	1,52 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Palócleves mir.*15-18, Mákos guba *15-18, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel *15-, Rántott csirkemell 15-18, Petrezselymes rizs *15-18, Vitaminsaláta* 15- 18	Zöldségleves árpagyönggyel*15- Sertés pörkölt *15-18, Tészta köret (rövidcső)15- 18, Almakompót 15-18	Májgaluskaleves *15-18, Sárgaborsó főzelék *15- 18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *, Alma	Almaleves mir *15-18, Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *, Káposzta saláta *15-18
		Energia: 1 035,34 Kcal / 4 327,72 KJ	Energia: 1 124,56 Kcal / 4 700,66 KJ	Energia: 848,20 Kcal / 3 545,48 KJ	Energia: 759,73 Kcal / 3 175,67 KJ	Energia: 809,74 Kcal / 3 384,71 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
		42,01 g 37,45 g 9,47 g	44,19 g 49,00 g 5,59 g	35,79 g 29,21 g 5,11 g	54,13 g 18,32 g 2,90 g	34,16 g 16,56 g 3,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
129,14 g 22,87 g 2,23 g	126,58 g 9,80 g 2,41 g	106,88 g 22,22 g 1,08 g	92,60 g 0,35 g 1,32 g	127,37 g 20,50 g 1,51 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Palócleves mir.*, Mákos guba *, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel *, Rántott csirkemell *, Petrezselymes rizs *, Vitaminsaláta*	Zöldségleves árpagyönggyel*, Sertés pörkölt *, Tészta köret(rövidcső)*, Almakompót *	Májgaluskaleves *, Sárgaborsó főzelék *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *, Alma	Almaleves mir *, Pince pörkölt*, TK kenyér *, Káposzta saláta *
		Energia: 1 002,52 Kcal / 4 190,53 KJ	Energia: 1 124,56 Kcal / 4 700,66 KJ	Energia: 856,17 Kcal / 3 578,79 KJ	Energia: 824,03 Kcal / 3 444,45 KJ	Energia: 801,71 Kcal / 3 351,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		41,04 g 37,35 g 9,41 g	44,19 g 49,00 g 5,59 g	36,84 g 29,61 g 5,26 g	57,28 g 18,57 g 2,99 g	34,16 g 16,56 g 3,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,35 g 22,85 g 2,03 g	126,58 g 9,80 g 2,80 g	106,90 g 22,22 g 1,09 g	104,70 g 0,37 g 1,52 g	125,37 g 18,50 g 1,51 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

