



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
--	-------	--	--	------	--	--	--------	--	--	-----------	--	--	--------	--	--

Tízórai

**(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 *, Delma multivitamin*, Főtt tojás 4-6			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigó)		
Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 Kj			Energia: 343,92 Kcal / 1 437,59 Kj			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 284,59 Kcal / 1 189,59 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
10,45 g	10,07 g	5,78 g	15,35 g	14,71 g	6,08 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	10,31 g	10,00 g	4,84 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	36,65 g	9,35 g	1,25 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g	37,41 g	9,30 g	1,09 g	37,73 g	9,55 g	1,50 g

Ebéd

**(00481) Gyermek
(4-6 év)**

Karfiollevés mir. 4-6*, Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6, Főtt burgonya 4-6, Almalé*100% (Happy Day)			Lebbencslevés 4-6, Tökfőzelék mir. 4-6*, Pulyka aprópecsenye 4- 6*, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6			Daragaluska leves 4-6*, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6, Alma			Gulyáslevés ovi, Tejbedara szórattal 4-6, TK kenyér *		
Energia: 511,79 Kcal / 2 139,28 Kj			Energia: 394,25 Kcal / 1 647,97 Kj			Energia: 514,98 Kcal / 2 152,62 Kj			Energia: 463,70 Kcal / 1 938,27 Kj			Energia: 568,41 Kcal / 2 375,95 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,72 g	14,27 g	2,69 g	22,68 g	12,24 g	2,94 g	25,20 g	13,71 g	2,46 g	24,60 g	12,69 g	2,55 g	23,97 g	11,85 g	1,97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,85 g	20,56 g	0,44 g	52,39 g	0,96 g	0,83 g	71,92 g	5,00 g	0,69 g	65,65 g	3,50 g	0,61 g	91,41 g	22,05 g	1,09 g



Menü étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

TK kenyér *, Liga
margarin, T. Finonimo
Toast Sonkás szele

Energia: 212,44 Kcal / 888,00 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
6,16 g	7,97 g	2,36 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	
28,06 g	0,20 g	1,46 g	



TK kenyér *, Liga
margarin, Uborka(kígyó)

Energia: 198,36 Kcal / 829,14 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
4,22 g	7,44 g	2,14 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	
27,71 g	0,10 g	0,91 g	



TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma

Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
5,46 g	1,64 g	1,02 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	
30,56 g	0,51 g	0,90 g	



TK tejes kifli 50gr*,
Mackósajt 33 gr

Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
7,08 g	6,21 g	3,64 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	
35,77 g	3,25 g	0,74 g	



TK kenyér *, Flóra
margarin*, Paradicsom*

Energia: 191,04 Kcal / 798,55 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav
4,20 g	6,47 g	1,35 g	Só
Szénhidrát	Cukor	Só	
28,37 g	0,84 g	0,82 g	



Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
Tízórai	(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 *, Delma multivitamin*, Főtt tojás 7-10			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 372,43 Kcal / 1 556,76 Kj			Energia: 426,86 Kcal / 1 784,27 Kj			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 367,97 Kcal / 1 538,11 Kj			Energia: 378,41 Kcal / 1 581,75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,52 g	12,27 g	6,86 g	17,32 g	16,86 g	6,70 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	12,28 g	12,15 g	5,46 g	13,95 g	10,86 g	6,44 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	50,25 g	9,42 g	1,67 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g	51,06 g	9,35 g	1,50 g	51,74 g	9,73 g	2,12 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Karfiollevés mir. isk7-10, Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10, Főtt burgonya7-10, Almalé*100% (Happy Day)			Lebbencslevés isk 7-10, Tőkfőzelék mir. 7-10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikom csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10			Daragaluska leves 7-10, Sajtos bolognai (spagetti)7-10, Alma			Gulyásleves *7-10, Tejbedara szórattal 7-10, TK kenyér *		
		Energia: 576,93 Kcal / 2 411,57 Kj			Energia: 545,14 Kcal / 2 278,69 Kj			Energia: 665,53 Kcal / 2 781,92 Kj			Energia: 508,98 Kcal / 2 127,54 Kj			Energia: 530,64 Kcal / 2 218,08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,01 g	18,60 g	3,58 g	27,81 g	15,96 g	4,30 g	32,96 g	17,70 g	3,26 g	25,65 g	12,94 g	1,82 g	26,21 g	13,47 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,99 g	20,48 g	0,70 g	76,95 g	8,42 g	1,23 g	92,63 g	2,50 g	1,29 g	75,62 g	4,47 g	0,83 g	74,79 g	19,33 g	1,53 g		



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

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

TK kenyér *, Liga
margarin, T. Finonimo
Toast Sonkás szele

TK kenyér *, Liga
margarin, Uborka(kígyó)

TK kenyér *, Körözött (
Nádudvari), Lilahagyma

TK tejes kifli 50gr*,
Mackósajt 33 gr

TK kenyér *, Flóra
margarin *, Paradicsom*

Energia: 318,65 Kcal / 1 331,96 Kj

Energia: 295,76 Kcal / 1 236,28 Kj

Energia: 237,00 Kcal / 990,66 Kj

Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj

Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 Kj

Uzsonna

**(00483) Gyermek
(7-10)**

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9,24 g	11,95 g	3,54 g	6,18 g	11,14 g	3,21 g	8,01 g	2,44 g	1,53 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	6,15 g	9,67 g	2,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,09 g	0,30 g	2,19 g	41,31 g	0,15 g	1,35 g	44,59 g	0,76 g	1,35 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	41,96 g	1,27 g	1,23 g



Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető








Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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 *, Delma multivitamin*, Főtt tojás isk11-14			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 Kj			Energia: 476,99 Kcal / 1 993,82 Kj			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 418,56 Kcal / 1 749,58 Kj			Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,63 g	14,38 g	7,90 g	18,33 g	18,92 g	7,26 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	13,29 g	14,21 g	6,02 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				
58,34 g 9,38 g 1,66 g			57,08 g 9,48 g 1,90 g			42,07 g 10,75 g 0,80 g			57,94 g 9,38 g 1,73 g			58,53 g 9,76 g 2,32 g				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Karfiolleves mir. isk11-14, Lecsós sertésszelet/konz 11-14, Főtt burgonya 11-14, Almalé*100% (Happy Day)			Lebencsleves isk 11-14, Tökfőzelék mir. 11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14			Daragaluska leves 11-14, Sajtós bologni (spagetti)11-14, Alma			Gulyásleves 11-14, Tejbédara szórattal isk11-14, TK kenyér *		
		Energia: 631,77 Kcal / 2 640,80 Kj			Energia: 643,52 Kcal / 2 689,91 Kj			Energia: 785,06 Kcal / 3 281,55 Kj			Energia: 619,52 Kcal / 2 589,59 Kj			Energia: 559,52 Kcal / 2 338,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,31 g	20,50 g	3,98 g	32,45 g	18,53 g	4,86 g	37,78 g	22,17 g	3,99 g	32,35 g	17,83 g	3,60 g	28,45 g	14,30 g	2,82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82,98 g 20,48 g 0,85 g			91,65 g 8,62 g 1,51 g			107,47 g 3,00 g 1,40 g			86,33 g 5,07 g 1,19 g			77,84 g 22,08 g 1,56 g				



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele			TK kenyér *, Liga margarin, Uborka(kígyó)			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*		
		Energia: 383,26 Kcal / 1 602,03 Kj			Energia: 360,37 Kcal / 1 506,35 Kj			Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 Kj			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj			Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 Kj		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	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
		10,23 g	15,56 g	4,55 g	7,17 g	14,75 g	4,22 g	9,58 g	3,15 g	1,98 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,12 g	12,78 g	2,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,91 g	0,33 g	2,44 g	48,13 g	0,18 g	1,60 g	51,84 g	1,00 g	1,60 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	48,75 g	1,67 g	1,44 g
																

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Karfiolleves mir. *15-18, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Főtt burgonya *15-18, Almalé*100% (Happy Day)			Lebbencsleves *15-18, Tökfőzelék mir. *15-18, Pulyka aprópecsenye *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18			Daragaluska leves *15-18, Sajtós bolognai (spagetti) 15-, Alma			Gulyásleves*15-18, Tejbedara szóráttal *15-18, TK kenyér *		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Energia: 689,66 Kcal / 2 882,78 Kj			Energia: 703,03 Kcal / 2 938,67 Kj			Energia: 873,93 Kcal / 3 653,03 Kj			Energia: 713,09 Kcal / 2 980,72 Kj			Energia: 674,40 Kcal / 2 818,99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,28 g	23,30 g	4,49 g	36,18 g	20,91 g	5,28 g	43,01 g	23,76 g	4,29 g	39,37 g	21,68 g	4,64 g	33,95 g	17,10 g	3,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88,03 g	20,50 g	0,80 g	98,17 g	8,73 g	1,63 g	120,72 g	4,00 g	1,61 g	94,58 g	4,72 g	1,44 g	94,55 g	28,18 g	1,70 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Karfiollevés mir. *, Lecsós sertésszelet/konz*, Főtt burgonya *, Almalé*100% (Happy Day)			Lebbencsleves *, Tökfőzelék mir. *, Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Sárgaborsó leves *, Bazsalikom csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *			Daragaluska leves *, Sajtos bolognai (spagetti) , Alma			Gulyásleves*, Tejbedes szóráttal *, TK kenyér'		
	Energia: 689,66 Kcal / 2 882,78 KJ			Energia: 703,04 Kcal / 2 938,71 KJ			Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ			Energia: 714,85 Kcal / 2 988,07 KJ			Energia: 685,86 Kcal / 2 866,8KJ		
Ebéd	(00001) Normál			(00001) Normál			(00001) Normál			(00001) Normál			(00001) Normál		
	(19-60)			(19-60)			(19-60)			(19-60)			(19-60)		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32,28 g	23,30 g	4,49 g	36,19 g	20,92 g	5,28 g	43,01 g	23,76 g	4,29 g	39,55 g	21,71 g	4,66 g	33,93 g	17,10 g	3,1 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,03 g	20,50 g	0,90 g	98,17 g	8,74 g	1,63 g	118,72 g	2,00 g	1,52 g	94,92 g	4,72 g	1,44 g	97,43 g	31,17 g	1,4 g	

Greskó Istvánné
.....
ételvezető