

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Trappista sajt		
		Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 Kj			Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 337,11 Kcal / 1 409,12 Kj			Energia: 381,95 Kcal / 1 596,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,99 g	7,60 g	4,67 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	12,26 g	15,74 g	5,76 g	18,26 g	18,01 g	9,94 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38,37 g 9,30 g 1,18 g			36,64 g 9,30 g 1,30 g			52,87 g 20,55 g 0,74 g			37,69 g 10,15 g 1,41 g			36,41 g 9,35 g 1,50 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Májgaluska leves 4-6, Tört bab*4-6, Pirított hagyma*4-6, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Tejberizs szóráttal *4- 6			Rántott leves keny.kock.*4-6, Szabolcsi tölt káposzta 4-6, TK kenyér *, Alma			Halászlé*4-6, Túrós tészta 4-6, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Zöldborsófőzelék mir. 4-6, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *		
		Energia: 227,02 Kcal / 948,94 Kj			Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 Kj			Energia: 375,31 Kcal / 1 568,80 Kj			Energia: 396,84 Kcal / 1 658,79 Kj			Energia: 440,83 Kcal / 1 842,67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,91 g	7,77 g	1,36 g	21,03 g	6,43 g	0,66 g	16,57 g	9,88 g	2,00 g	29,26 g	8,91 g	2,90 g	31,80 g	10,64 g	1,66 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61,27 g 0,16 g 0,59 g			48,85 g 13,62 g 0,60 g			53,82 g 1,77 g 0,78 g			48,32 g 14,15 g 0,78 g			54,53 g 2,43 g 0,86 g				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

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

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Ausztria  
szalámi

Energia: 271,16 Kcal / 1 133,45 Kj

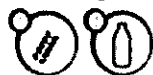
Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
6,85 g	14,60 g	4,75 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	
27,40 g	0,18 g	1,40 g	



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	
Szénhidrát	Cukor	Só	
35,77 g	3,25 g	0,74 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	
Szénhidrát	Cukor	Só	
30,56 g	0,51 g	0,91 g	



TK kenyér \*, Liga  
margarin, Jégcsap retek

Energia: 199,20 Kcal / 832,66 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
4,28 g	7,44 g	2,14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	
27,86 g	0,10 g	0,94 g	



Briós 52 gr\*, Alma

Energia: 217,05 Kcal / 907,27 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír	sav
5,52 g	4,48 g	0,58 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	
37,70 g	1,61 g	0,56 g	



Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Trappista sajt		
		Energia: 315,47 Kcal / 1 318,66 Kj			Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 Kj			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 446,75 Kcal / 1 867,42 Kj			Energia: 464,90 Kcal / 1 943,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,33 g	8,57 g	5,20 g	17,28 g	21,52 g	8,05 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	15,21 g	20,77 g	6,84 g	20,24 g	20,17 g	10,56 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52,37 g 9,36 g 1,64 g			50,25 g 9,36 g 1,75 g			52,87 g 20,55 g 0,74 g			51,50 g 10,63 g 1,99 g			50,03 g 9,44 g 1,93 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Májgaluska leves 7-10, Tört bab*7-10, Pirított hagyma*7-10, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. 7- 10, Tejberizs szórattal *7- 10			Rántott leves keny.kock.7-10, Szabolcsi tölt káposzta 7-10, TK kenyér *, Alma			Halászlé*7-10, Túrós tészta 7-10, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 7-10, Zöldborsófőzelék *mir.*7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *		
		Energia: 311,34 Kcal / 1 301,40 Kj			Energia: 465,77 Kcal / 1 946,92 Kj			Energia: 497,12 Kcal / 2 077,96 Kj			Energia: 545,37 Kcal / 2 279,65 Kj			Energia: 517,31 Kcal / 2 162,36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,92 g	10,19 g	1,75 g	25,58 g	8,46 g	0,95 g	23,25 g	11,76 g	2,68 g	35,38 g	11,64 g	3,83 g	35,19 g	12,64 g	2,17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
80,10 g 0,35 g 1,03 g			74,88 g 30,17 g 0,79 g			73,32 g 3,51 g 1,10 g			72,59 g 14,86 g 1,24 g			65,61 g 2,71 g 1,40 g				



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

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

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Ausztria  
szalámi

TK tejes kifli 50gr\*,  
Mackósajt 33 gr

TK kenyér \*, Körözött (  
Nádudvari), Lilahagyma

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Jégcsap retek

Briós 52 gr\*, Alma

Energia: 419,46 Kcal / 1 753,34 KJ

Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ

Energia: 237,01 Kcal / 990,70 KJ

Energia: 296,62 Kcal / 1 239,87 KJ

Energia: 224,01 Kcal / 936,36 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
10,76 g	23,10 g	7,56 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	8,01 g	2,45 g	1,53 g	6,24 g	11,15 g	3,21 g	5,60 g	4,56 g	0,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,15 g	0,29 g	2,18 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	44,61 g	0,78 g	1,36 g	41,47 g	0,16 g	1,39 g	39,10 g	1,61 g	0,56 g



Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető








Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Párizsi*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Trappista sajt		
		Energia: 348,29 Kcal / 1 455,85 Kj			Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 Kj			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 523,56 Kcal / 2 188,48 Kj			Energia: 549,72 Kcal / 2 297,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,70 g	9,44 g	5,67 g	18,27 g	25,12 g	9,06 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	17,19 g	25,69 g	7,86 g	24,01 g	24,92 g	12,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,57 g	9,38 g	1,90 g	57,06 g	9,38 g	2,00 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	58,51 g	11,08 g	2,36 g	56,84 g	9,48 g	2,28 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Tört bab*11-14*, Pirított hagyma*11-14, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. 11- 14, Tejberizs szóráttal *11- -14			Rántott leves keny.kock.11-14, Szabolcsi tölt káposzta 11 -14, TK kenyér *, Alma			Halászlé*11-14, Túrós tészta 11-14, TK kenyér *			Csontleves tésztabet.11- 14, Zöldborsófőzelék mir. isk11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *		
		Energia: 347,47 Kcal / 1 452,42 Kj			Energia: 552,67 Kcal / 2 310,16 Kj			Energia: 581,43 Kcal / 2 430,38 Kj			Energia: 650,67 Kcal / 2 719,80 Kj			Energia: 619,80 Kcal / 2 590,76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,68 g	12,55 g	2,12 g	30,73 g	9,68 g	1,14 g	27,11 g	13,66 g	3,13 g	39,52 g	13,73 g	4,35 g	42,00 g	16,11 g	2,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,54 g	0,35 g	1,15 g	90,00 g	33,94 g	0,84 g	85,96 g	3,53 g	1,33 g	89,58 g	15,39 g	1,30 g	76,84 g	4,69 g	1,46 g		



## Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi			TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Körözött ( Nádudvari), Lilahagyma			TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			Briós 52 gr*, Alma		
		Energia: 484,06 Kcal / 2 023,37 KJ			Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ			Energia: 180,76 Kcal / 755,58 KJ			Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 KJ			Energia: 224,01 Kcal / 936,36 KJ		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,75 g	26,70 g	8,57 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g	6,66 g	2,84 g	1,80 g	7,23 g	14,75 g	4,22 g	5,60 g	4,56 g	0,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47,96 g	0,31 g	2,43 g	35,77 g	3,25 g	0,74 g	31,47 g	0,92 g	1,01 g	48,28 g	0,18 g	1,64 g	39,10 g	1,61 g	0,56 g
																

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

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

Májgaluskaleves \*15-18,  
Tört bab\*15-18, Pírtott  
hagyma\*15-18, TK kenyér  
\*

Pulykaraguleves mir. \*15  
-18, Tejberizs szorattal  
\*15-18

Rántott leves  
keny.kock.\*15-18,  
Szabolcsi töltött káposzta  
\*15, TK kenyér \*, Alma

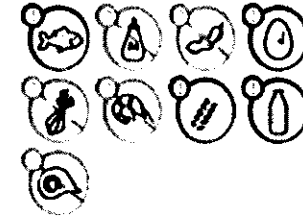
Halászlé\*15-18, Túrós  
tészta\*15-18, TK kenyér \*

Csontleves tésztabetéttel  
\*15-, Zöldborsófőzelék  
mir. \*15-18, Fokhagymás  
csirkemell \*15-18, TK  
kenyér \*

Energia: 424,11 Kcal / 1 772,78 Kj			Energia: 664,16 Kcal / 2 776,19 Kj			Energia: 724,40 Kcal / 3 027,99 Kj			Energia: 780,41 Kcal / 3 262,11 Kj			Energia: 742,68 Kcal / 3 104,40 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
34,97 g	15,76 g	2,58 g	33,70 g	10,96 g	1,35 g	32,38 g	15,60 g	3,58 g	47,54 g	16,07 g	5,11 g	50,65 g	19,73 g	2,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,00 g	0,37 g	1,36 g	112,34 g	45,94 g	1,11 g	111,75 g	3,54 g	1,46 g	108,30 g	18,99 g	1,65 g	90,23 g	3,71 g	1,77 g

Ebéd

(00484) Gyermek  
(15-18 év)



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



## Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Májgaluskaleves *, Tört bab*, Pirított hagyma*, TK kenyér *			Pulykaraguleves mir. *, Tejberizs szórattal *			Rántott leves keny.kock.*, Szabolcsi töltött káposzta *, TK kenyér *, Alma			Halászlé*, Túrós tészta*, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel *, Zöldborsófőzelék mir. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *		
		Energia: 424,11 Kcal / 1 772,78 Kj			Energia: 644,09 Kcal / 2 692,30 Kj			Energia: 724,40 Kcal / 3 027,99 Kj			Energia: 780,41 Kcal / 3 262,11 Kj			Energia: 742,68 Kcal / 3 104,40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,97 g	15,76 g	2,58 g	33,70 g	10,96 g	1,35 g	32,38 g	15,60 g	3,58 g	47,54 g	16,07 g	5,11 g	50,65 g	19,73 g	2,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111,00 g	0,37 g	1,36 g	107,34 g	40,94 g	1,11 g	111,75 g	3,54 g	1,46 g	108,30 g	18,99 g	1,65 g	90,23 g	3,71 g	1,77 g

Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető