



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Szerencse szelet*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*
		Energia: 299,62 Kcal / 1 252,41 Kj	Energia: 293,10 Kcal / 1 225,16 Kj	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 Kj	Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,65 g 11,02 g 6,85 g	12,15 g 10,21 g 4,52 g	11,40 g 9,12 g 5,49 g	10,20 g 12,07 g 4,95 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zöldborsóleves mir 4-6*, Rakott burgonya 4-6, Káposzta saláta*4-6	Húsleves 4-6, Sós kamártás mir. ovi, Főtt burgonya 4-6	Kassai burgonyaleves *4-6, Aranygaluska 4-6, Vaniliasodó *4-6	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sertés pörkölt 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4-6, Káposzta saláta*4-6
		Energia: 460,09 Kcal / 1 923,18 Kj	Energia: 441,49 Kcal / 1 845,43 Kj	Energia: 558,21 Kcal / 2 333,32 Kj	Energia: 482,82 Kcal / 2 018,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,93 g 20,47 g 5,27 g	23,03 g 10,28 g 2,36 g	21,85 g 23,99 g 3,86 g	25,79 g 13,40 g 2,54 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
50,53 g 6,07 g 1,13 g	63,10 g 4,74 g 0,64 g	62,72 g 25,74 g 0,74 g	64,13 g 6,31 g 0,38 g		





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*	TK kenyér *, Delma multivitamin*, Párizsi*
		Energia: 182,52 Kcal / 762,93 KJ	Energia: 156,66 Kcal / 654,84 KJ	Energia: 236,96 Kcal / 990,49 KJ	Energia: 200,69 Kcal / 838,88 KJ
		Fehérje 4,96 g Zsír 0,43 g T.Zsírsv 0,24 g	Fehérje 5,40 g Zsír 1,67 g T.Zsírsv 1,03 g	Fehérje 5,17 g Zsír 8,70 g T.Zsírsv 2,35 g	Fehérje 5,95 g Zsír 7,95 g T.Zsírsv 2,06 g
		Szénhidrát 38,63 g Cukor 10,09 g Só 0,80 g	Szénhidrát 29,27 g Cukor 0,51 g Só 0,90 g	Szénhidrát 33,76 g Cukor 0,36 g Só 0,79 g	Szénhidrát 27,63 g Cukor 0,25 g Só 1,18 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Szerencse szelet*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 KJ Fehérje 12,60 g Zsír 11,23 g T.Zsírsv 6,97 g Szénhidrát 52,01 g Cukor 9,84 g Só 1,63 g	Energia: 367,60 Kcal / 1 536,57 KJ Fehérje 14,13 g Zsír 11,42 g T.Zsírsv 4,64 g Szénhidrát 50,73 g Cukor 9,38 g Só 1,96 g	Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 KJ Fehérje 13,95 g Zsír 10,87 g T.Zsírsv 6,44 g Szénhidrát 51,75 g Cukor 9,74 g Só 2,13 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldborsóleves mir 7-10*, Rakott burgonya 7-10, Káposzta saláta 7-10	Húsleves 7-10, Sós kamártás mir. 7-10, Főtt burgonya 7-10	Kassai burgonyaleves *7-10, Aranygaluska 7-10, Vaníliásodó 7-10
		Energia: 543,72 Kcal / 2 272,75 KJ Fehérje 20,12 g Zsír 24,04 g T.Zsírsv 6,00 g Szénhidrát 60,75 g Cukor 3,87 g Só 1,86 g	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ Fehérje 27,14 g Zsír 13,39 g T.Zsírsv 2,93 g Szénhidrát 73,43 g Cukor 5,97 g Só 0,93 g	Energia: 675,77 Kcal / 2 824,72 KJ Fehérje 26,55 g Zsír 30,11 g T.Zsírsv 4,88 g Szénhidrát 73,30 g Cukor 25,60 g Só 1,24 g





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök						
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*						
		Energia: 273,78 Kcal / 1 144,40 KJ	Energia: 231,71 Kcal / 968,55 KJ	Energia: 268,73 Kcal / 1 123,29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,43 g	0,65 g	0,36 g	7,95 g	2,48 g	1,54 g	5,18 g	12,20 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,96 g	15,15 g	1,20 g	43,32 g	0,78 g	1,35 g	33,78 g	0,36 g	0,84 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Szerencse szelet*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)
		Energia: 381,49 Kcal / 1 594,63 Kj Fehérje 13,43 g Zsír 9,68 g T.Zsírsv 6,03 g Szénhidrát 58,51 g Cukor 9,70 g Só 1,77 g	Energia: 425,36 Kcal / 1 778,00 Kj Fehérje 16,23 g Zsír 13,62 g T.Zsírsv 5,04 g Szénhidrát 57,89 g Cukor 9,41 g Só 2,39 g	Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 Kj Fehérje 14,93 g Zsír 10,97 g T.Zsírsv 6,50 g Szénhidrát 58,54 g Cukor 9,76 g Só 2,33 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Zöldborsóleves mir isk11-14*, Rakott burgonya 11-14, Káposzta saláta 11-14	Húsleves isk11-14, Sóskamártás mir. 11-14, Főtt burgonya 11-14	Kassai burgonyaleves 11-14, Aranygaluska11-14, Vaníliásodó 11-14
		Energia: 613,42 Kcal / 2 564,10 Kj Fehérje 23,07 g Zsír 26,79 g T.Zsírsv 6,94 g Szénhidrát 69,13 g Cukor 4,88 g Só 2,15 g	Energia: 597,29 Kcal / 2 496,67 Kj Fehérje 30,49 g Zsír 16,19 g T.Zsírsv 3,43 g Szénhidrát 81,12 g Cukor 6,97 g Só 1,06 g	Energia: 787,45 Kcal / 3 291,54 Kj Fehérje 30,94 g Zsír 34,02 g T.Zsírsv 5,43 g Szénhidrát 87,76 g Cukor 30,26 g Só 1,37 g





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*		
		Energia: 280,99 Kcal / 1 174,54 KJ			Energia: 273,93 Kcal / 1 145,03 KJ			Energia: 300,51 Kcal / 1 256,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,89 g	0,74 g	0,42 g	9,53 g	3,18 g	1,99 g	5,19 g	15,70 g	4,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,01 g	10,17 g	1,40 g	50,56 g	1,00 g	1,60 g	33,80 g	0,36 g	0,89 g		

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető





Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök						
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Zöldborsóleves mir*15-18, Rakott burgonya *15-18, Káposzta saláta *15-18	Húsleves*15-18, Főtt burgonya *15-18, Sós kamártás mir. *	Kassai burgonyaleves *15-18, Aranygaluska *15-18, Vaníliásodó *15-18						
		Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ	Energia: 726,71 Kcal / 3 037,65 KJ	Energia: 1 016,91 Kcal / 4 250,68 KJ						
		Fehérje 26,43 g	Zsír 31,50 g	T.Zsírsv 8,11 g	Fehérje 37,44 g	Zsír 20,32 g	T.Zsírsv 4,32 g	Fehérje 39,13 g	Zsír 45,52 g	T.Zsírsv 7,48 g
		Szénhidrát 80,38 g	Cukor 5,85 g	Só 2,36 g	Szénhidrát 96,90 g	Cukor 11,11 g	Só 1,12 g	Szénhidrát 110,78 g	Cukor 42,05 g	Só 1,58 g

Greskó Istvánné
.....
ételvezető



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Zöldborsóleves*, Rakott burgonya *, Káposzta saláta *	Húsleves*, Főtt burgonya *, Sós kamártás mir. *	Kassai burgonyaleves *, Aranygaluska *, Vaníliásodó *	Csontleves tésztabetéttel *, Sertés pörkölt *, Tészta köret(rövidcső)*, Káposzta saláta *								
		Energia: 706,16 Kcal / 2 951,75 KJ	Energia: 726,71 Kcal / 3 037,65 KJ	Energia: 1 016,91 Kcal / 4 250,68 KJ	Energia: 758,98 Kcal / 3 172,54 KJ								
		Fehérje 26,43 g	Zsír 31,50 g	T.Zsírsv 8,11 g	Fehérje 37,44 g	Zsír 20,32 g	T.Zsírsv 4,32 g	Fehérje 39,13 g	Zsír 45,52 g	T.Zsírsv 7,48 g	Fehérje 40,97 g	Zsír 25,62 g	T.Zsírsv 4,56 g
		Szénhidrát 78,38 g	Cukor 3,85 g	Só 2,66 g	Szénhidrát 96,90 g	Cukor 11,11 g	Só 1,22 g	Szénhidrát 110,78 g	Cukor 42,05 g	Só 1,58 g	Szénhidrát 89,90 g	Cukor 3,97 g	Só 1,31 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető