















heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																								
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Párizsi*		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)																				
	Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 Kj		Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj		Energia: 413,00 Kcal / 1 726,34 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																	
	10,99 g	7,60 g	4,67 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	14,93 g	17,53 g	6,69 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g														
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
38,37 g		9,30 g		1,18 g		41,30 g		10,81 g		0,81 g		36,64 g		9,30 g		1,30 g		50,66 g		9,59 g		2,04 g		37,73 g		9,56 g		1,51 g	
Ebéd	Daragaluska leves 4-6*, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)		Brokkolikrémleves mir.4-6*, Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6		Zöldborsóleves mir 4-6*, Burgonya főzelék 4-6*, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *		Palócleves *mir.* ovi, Mákos metélt 4-6, TK kenyér *		Zöldségleves mir. 4-6, Sólet *4-6, TK kenyér *, Alma																				
	Energia: 470,86 Kcal / 1 968,19 Kj		Energia: 492,32 Kcal / 2 057,90 Kj		Energia: 469,07 Kcal / 1 960,71 Kj		Energia: 560,84 Kcal / 2 344,31 Kj		Energia: 427,90 Kcal / 1 788,62 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
	21,72 g	11,41 g	3,11 g	21,92 g	16,15 g	2,51 g	24,15 g	12,90 g	4,05 g	24,70 g	18,54 g	5,11 g	22,49 g	9,30 g	0,74 g														
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
72,39 g		21,13 g		0,80 g		63,93 g		5,87 g		0,68 g		62,07 g		0,97 g		0,84 g		74,15 g		4,56 g		0,71 g		61,42 g		0,22 g		1,04 g	
Uzsonna	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval		TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*		Pizzás csiga*, Alma		TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek		TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr																				
	Energia: 233,20 Kcal / 974,78 Kj		Energia: 155,97 Kcal / 651,95 Kj		Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj		Energia: 296,62 Kcal / 1 239,87 Kj		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj																				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír														
	6,52 g	10,41 g	3,22 g	5,46 g	1,70 g	1,02 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	6,24 g	11,15 g	3,21 g	7,08 g	6,21 g	3,64 g														
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só													
27,50 g		0,14 g		1,27 g		28,97 g		0,51 g		0,90 g		25,95 g		4,05 g		0,54 g		41,47 g		0,16 g		1,39 g		35,77 g		3,25 g		0,74 g	



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	  	 	    	 	 

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



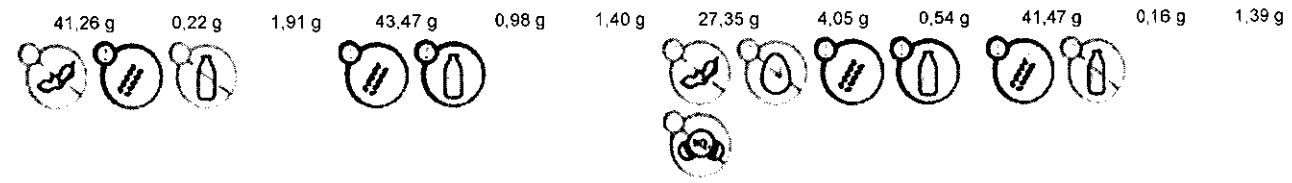
heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)			
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Párizsi*
	Energia: 315,47 Kcal / 1 318,66 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 Kj	Energia: 413,00 Kcal / 1 726,34 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,33 g 8,57 g 5,20 g Szénhidrát Cukor Só 52,37 g 9,36 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 21,52 g 8,05 g Szénhidrát Cukor Só 50,25 g 9,36 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,93 g 17,53 g 6,89 g Szénhidrát Cukor Só 50,66 g 9,59 g 2,04 g
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			
	Daragaluska leves 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Brokkolikrémleves mir. 7- 10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10	Zöldborsóleves mir 7- 10*, Burgonya főzelék 7- 10, Sertés pörkölt isk 7- 10, TK kenyér *	Palócleves *mir.* 7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *
	Energia: 571,95 Kcal / 2 390,75 Kj	Energia: 573,99 Kcal / 2 399,28 Kj	Energia: 615,65 Kcal / 2 573,42 Kj	Energia: 718,96 Kcal / 3 005,25 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,52 g 14,05 g 3,98 g Szénhidrát Cukor Só 84,98 g 21,55 g 1,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,65 g 16,91 g 2,82 g Szénhidrát Cukor Só 76,75 g 3,23 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,25 g 18,17 g 5,42 g Szénhidrát Cukor Só 79,14 g 1,30 g 1,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,94 g 24,48 g 6,03 g Szénhidrát Cukor Só 95,00 g 7,58 g 1,13 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			
	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*	Pizzás csiga*, Alma	TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek
	Energia: 349,81 Kcal / 1 462,21 Kj	Energia: 240,42 Kcal / 1 004,96 Kj	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 Kj	Energia: 296,62 Kcal / 1 239,87 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,78 g 15,62 g 4,83 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,61 g 3,11 g 1,92 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,70 g 8,07 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,24 g 11,15 g 3,21 g Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





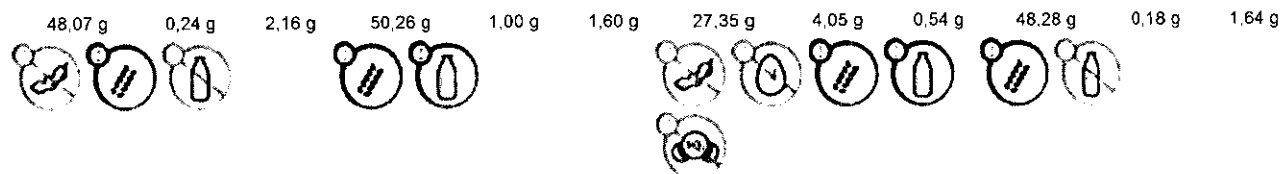
Meti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Párizsi*
	Energia: 348,29 Kcal / 1 455,85 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 Kj	Energia: 463,12 Kcal / 1 935,84 Kj
	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	11,20 g 9,76 g 4,18 g	18,27 g 25,12 g 9,06 g	15,93 g 19,58 g 7,25 g
(00482) Gyermek (11-14év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59,57 g 9,38 g 1,90 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	57,06 g 9,38 g 2,00 g	57,47 g 9,63 g 2,26 g
Ebéd	Daragaluska leves 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Brokkolikrémleves mir.11 -14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14	Zöldborsóleves mir isk11 -14*, Burgonya főzelék 11 -14, Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *	Palócleves *mir.* isk11- 14, Mákos metélt 11-14, TK kenyér *
	Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 Kj	Energia: 670,79 Kcal / 2 803,90 Kj	Energia: 688,45 Kcal / 2 877,72 Kj	Energia: 835,72 Kcal / 3 493,31 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	33,30 g 17,47 g 4,82 g	31,31 g 21,14 g 3,39 g	35,30 g 20,43 g 6,05 g	34,04 g 29,04 g 7,07 g
(00482) Gyermek (11-14év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	97,69 g 21,66 g 1,47 g	87,66 g 3,87 g 1,14 g	87,93 g 1,69 g 1,69 g	109,95 g 12,75 g 1,16 g
Uzsonna	TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval	TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Zöldpaprika*	Pizzás csiga*, Alma	TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek
	Energia: 414,41 Kcal / 1 732,23 Kj	Energia: 273,24 Kcal / 1 142,14 Kj	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 Kj	Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,77 g 19,22 g 5,84 g	9,59 g 3,21 g 1,98 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	7,23 g 14,75 g 4,22 g
(00482) Gyermek (11-14év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Daragaluska leves *15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)			Brokkolikrémleves mir. *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18			Zöldborsóleves mir*15-18, Burgonya főzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *			Palócleves mir.*15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *		
		Energia: 688,92 Kcal / 2 879,69 KJ			Energia: 753,56 Kcal / 3 149,88 KJ			Energia: 786,44 Kcal / 3 287,32 KJ			Energia: 1 016,80 Kcal / 4 250,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,98 g	16,43 g	2,85 g	34,17 g	25,38 g	3,98 g	38,94 g	23,16 g	6,58 g	40,70 g	37,82 g	8,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,05 g	20,75 g	1,53 g	95,79 g	5,24 g	1,39 g	102,26 g	1,51 g	1,69 g	128,85 g	16,74 g	1,19 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Daragaluska leves *, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)			Brokkolikrémleves mir. *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *			Zöldborsóleves*, Burgonya főzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *			Palócleves mir. *, Mákos metélt *, TK kenyér *			Zöldségleves mir. *, Sólet*, TK kenyér *, Alma		
		Energia: 680,23 Kcal / 2 843,36 Kj			Energia: 748,59 Kcal / 3 129,11 Kj			Energia: 794,41 Kcal / 3 320,63 Kj			Energia: 1 016,80 Kcal / 4 250,22 Kj			Energia: 709,67 Kcal / 2 966,42 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,26 g	16,31 g	2,84 g	34,76 g	25,41 g	3,98 g	39,99 g	23,56 g	6,73 g	40,70 g	37,82 g	8,83 g	35,62 g	19,98 g	1,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,88 g	20,75 g	1,42 g	93,90 g	2,97 g	1,17 g	102,28 g	1,51 g	1,70 g	128,85 g	16,74 g	1,19 g	93,66 g	0,74 g	1,66 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

