



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Tízórai

(00481) Gyermek (4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 4-6 *, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Uborka(kígyó)		
Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 Kj			Energia: 276,19 Kcal / 1 154,47 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj			Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,56 g	9,40 g	5,84 g	10,85 g	8,96 g	4,10 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	18,23 g	21,11 g	10,84 g	12,23 g	9,25 g	3,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,83 g	9,62 g	1,17 g	37,73 g	9,33 g	1,23 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	50,54 g	9,36 g	1,59 g

Ebéd

(00481) Gyermek (4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Burgonyaleves (magyaros)*4-6, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6, TK kenyér *, Alma			Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szórattal 4-6, TK kenyér *			Tojásleves 4-6, Rántott hal 4-6*, Sárgarépás rizs 4-6, Káposzta saláta*4-6			Kertészleves leveszöld.*4-6, Székelykáposzta *4-6, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 4-6, Paprikásburg virslivel 4-6, Csemege uborka *		
Energia: 507,19 Kcal / 2 120,05 Kj			Energia: 415,04 Kcal / 1 734,87 Kj			Energia: 678,35 Kcal / 2 835,50 Kj			Energia: 306,65 Kcal / 1 281,80 Kj			Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,06 g	11,58 g	3,62 g	19,02 g	8,16 g	1,52 g	27,62 g	35,87 g	5,26 g	18,75 g	10,45 g	2,98 g	18,05 g	16,04 g	3,63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,43 g	3,70 g	1,12 g	65,36 g	20,70 g	0,91 g	60,14 g	16,52 g	0,78 g	33,91 g	0,47 g	1,23 g	58,17 g	1,70 g	2,15 g





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
		Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 Kj			Energia: 199,20 Kcal / 832,66 Kj			Energia: 172,46 Kcal / 720,88 Kj			Energia: 211,79 Kcal / 885,28 Kj			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 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
		10,33 g	5,51 g	3,34 g	4,28 g	7,44 g	2,14 g	4,25 g	4,37 g	1,25 g	7,75 g	4,70 g	1,53 g	7,96 g	7,01 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,07 g	22,25 g	0,77 g	27,86 g	0,10 g	0,94 g	28,41 g	0,15 g	0,85 g	34,02 g	0,40 g	1,06 g	44,57 g	12,65 g	0,56 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető










Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 7-10, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Uborka(kígyó)		
		Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 Kj			Energia: 350,57 Kcal / 1 465,38 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 Kj			Energia: 338,98 Kcal / 1 416,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,66 g	11,26 g	6,96 g	13,20 g	10,10 g	4,38 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	20,19 g	24,82 g	11,91 g	12,23 g	9,25 g	3,96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51,71 g 9,84 g 1,63 g			51,41 g 9,41 g 1,71 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			50,01 g 9,36 g 2,00 g			50,54 g 9,36 g 1,59 g				
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Burgonyaleves (magyaros)*7-10, Sajtós bolognai (spagetti)7-10, TK kenyér *, Alma			Gulyásleves *7-10, Tejbedara szóráttal 7-10, TK kenyér *			Tojásleves 7-10, Rántott hal isk7-10*, Sárgarépas rizs 7-10, Káposzta saláta 7-10			Kertészleves leveszöld.*7-10, Székelykáposzta *7-10, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 7-10, Paprikásburg virslivel 7- 10, Csemege uborka *		
		Energia: 685,96 Kcal / 2 867,31 Kj			Energia: 530,64 Kcal / 2 218,08 Kj			Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 Kj			Energia: 386,51 Kcal / 1 615,61 Kj			Energia: 559,57 Kcal / 2 339,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,13 g	17,49 g	4,88 g	26,21 g	13,47 g	2,52 g	31,48 g	39,17 g	5,72 g	23,68 g	13,38 g	4,40 g	19,79 g	21,92 g	4,12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
98,32 g 4,63 g 1,75 g			74,79 g 19,33 g 1,53 g			69,45 g 15,66 g 1,41 g			41,63 g 1,30 g 1,91 g			71,28 g 1,94 g 2,35 g				



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Libazsír, Jégcsap retek			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
		Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ			Energia: 335,90 Kcal / 1 404,06 KJ			Energia: 255,41 Kcal / 1 067,61 KJ			Energia: 230,98 Kcal / 965,50 KJ			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,33 g	5,51 g	3,34 g	6,29 g	15,50 g	4,88 g	6,23 g	6,53 g	1,87 g	9,05 g	6,20 g	2,07 g	7,96 g	7,01 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,07 g	22,25 g	0,77 g	41,41 g	0,16 g	1,24 g	42,03 g	0,24 g	1,28 g	34,17 g	0,42 g	1,25 g	44,57 g	12,65 g	0,56 g		
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Meti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Párizsi krém 11-14, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, Uborka(kígyó)		
		Energia: 184,24 Kcal / 770,12 Kj			Energia: 383,39 Kcal / 1 602,57 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 Kj			Energia: 380,66 Kcal / 1 591,16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,96 g	12,29 g	7,60 g	14,18 g	10,20 g	4,44 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	23,95 g	31,12 g	14,62 g	13,23 g	10,35 g	4,02 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11,24 g 9,84 g 0,48 g			58,20 g 9,43 g 1,91 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			56,82 g 9,38 g 2,38 g			57,35 g 9,38 g 1,83 g				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Burgonyaleves (magyaros)*11-14, Sajtos bologni (spagetti)11-14, TK kenyér *, Alma			Gulyásleves 11-14, Tejbedara szóráttal isk11- 14, TK kenyér *			Tojásleves 11-14, Rántott hal isk11-14*, Sárgarépás rizs 11-14, Káposzta saláta 11-14			Kertészleves leveszöld.*11-14, Székelykáposzta *11-14, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 11-14, Paprikásburg virslivel 11- 14, TK kenyér *, Csemege uborka *		
		Energia: 776,40 Kcal / 3 245,35 Kj			Energia: 551,13 Kcal / 2 303,72 Kj			Energia: 909,43 Kcal / 3 801,42 Kj			Energia: 474,33 Kcal / 1 982,70 Kj			Energia: 774,35 Kcal / 3 236,78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,25 g	21,62 g	5,30 g	28,45 g	13,37 g	2,72 g	37,59 g	46,31 g	6,68 g	27,78 g	19,70 g	5,74 g	26,88 g	26,53 g	5,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
109,84 g 5,14 g 1,87 g			77,84 g 22,08 g 1,56 g			84,07 g 19,45 g 1,50 g			45,13 g 1,20 g 1,97 g			107,03 g 2,36 g 3,31 g				

Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Libazsír, Jégcsap retek			TK kenyér *, Delma multivitamin*, Paradicsom*			TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
		Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ			Energia: 413,58 Kcal / 1 728,76 KJ			Energia: 305,53 Kcal / 1 277,12 KJ			Energia: 250,17 Kcal / 1 045,71 KJ			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 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
		10,33 g	5,51 g	3,34 g	7,29 g	20,55 g	6,44 g	7,23 g	8,58 g	2,43 g	10,35 g	7,70 g	2,61 g	7,96 g	7,01 g	5,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55,07 g	22,25 g	0,77 g	48,20 g	0,18 g	1,44 g	48,84 g	0,28 g	1,50 g	34,32 g	0,44 g	1,43 g	44,57 g	12,65 g	0,56 g

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Burgonyaleves (magyaros)*15-18, Sajtós bolognai (spagetti) 15-, TK kenyér *, Alma			Gulyásleves*15-18, Tejbedara szórattal *15-18, TK kenyér *			Tojásleves *15-18, Rántott hal *15-18, Sárgarépás rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18			Kertészleves leveszöld.*15-18, Székelykáposzta *15-18, TK kenyér *			Sárgaborsó leves *15-18, Paprikásburg virslivel *15-18, Csemege uborka *, TK kenyér *		
		Energia: 930,37 Kcal / 3 888,95 KJ			Energia: 707,23 Kcal / 2 956,22 KJ			Energia: 1 137,09 Kcal / 4 753,04 KJ			Energia: 556,15 Kcal / 2 324,71 KJ			Energia: 890,05 Kcal / 3 720,41 KJ		
Ébéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46,94 g	29,02 g	6,77 g	34,93 g	17,21 g	3,41 g	46,23 g	63,54 g	9,14 g	32,54 g	20,59 g	6,41 g	31,58 g	30,68 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124,25 g	4,70 g	2,30 g	101,34 g	28,21 g	1,90 g	93,21 g	23,74 g	1,76 g	58,51 g	1,66 g	2,32 g	122,03 g	2,72 g	4,08 g

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	-------	------	--------	-----------	--------

Burgonyaleves (magyaros)*, Sajtos bolognai (spagetti), TK kenyér*, Alma

Gulyásleves*, Tejbedara szórattal*, TK kenyér*

Tojásleves*, Rántott hal*, Sárgarépás rizs*, Káposzta saláta*

Kertészleves leveszöld.*, Székelykáposzta*, TK kenyér*

Sárgaborsó leves*, Paprikásburg virslivel*, TK kenyér*, Csemege uborka*

Energia: 899,29 Kcal / 3 759,03 KJ

Energia: 685,87 Kcal / 2 866,94 KJ

Energia: 1 129,40 Kcal / 4 720,89 KJ

Energia: 557,80 Kcal / 2 331,60 KJ

Energia: 890,05 Kcal / 3 720,41 KJ

Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír		
46,15 g	28,95 g	6,73 g	33,94 g	17,11 g	3,35 g	46,24 g	63,55 g	9,14 g	32,80 g	20,60 g	6,41 g	31,58 g	30,68 g	6,05 g	117,80 g	4,68 g	2,10 g	97,43 g	31,18 g	1,89 g	91,27 g	21,74 g	1,76 g	58,82 g	1,93 g	2,36 g	122,03 g	2,72 g	4,28 g						
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		



Ebéd

(00001) Normál (19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

