

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|------|--------|-----------|--------|
|--|------|--------|-----------|--------|

Tízórai

(00481) Gyermek
(4-6 év)

| kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|--------|----------|
| East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika* | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) | | |
| Energia: 340,27 Kcal / 1 422,33 Kj | | | Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 Kj | | | Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 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 |
| 12,79 g | 11,81 g | 7,05 g | 11,37 g | 14,06 g | 5,99 g | 10,74 g | 16,81 g | 7,23 g | 11,40 g | 9,12 g | 5,49 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 44,92 g | 11,26 g | 1,15 g | 37,44 g | 9,30 g | 1,19 g | 35,18 g | 12,00 g | 0,78 g | 37,73 g | 9,55 g | 1,50 g |
| | | | | | | | | | | | |

Ebéd

(00481) Gyermek
(4-6 év)

| kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6, Sült halfilé*4-6, Zöldséges bulgur4-6*, Mézes- narancsos sárgar.4-6* | | | Csontleves tésztabetéttel 4-6, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Vagdalt (Stefania) 4-6, TK kenyér * | | | Zöldségleves árpagyönggyel*4-6, Vadas marha mir 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4- 6, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G | | | Tarhonyaleves 4-6 *, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *, Alma | | |
| Energia: 491,37 Kcal / 2 053,93 Kj | | | Energia: 400,06 Kcal / 1 672,25 Kj | | | Energia: 593,88 Kcal / 2 482,42 Kj | | | Energia: 392,96 Kcal / 1 642,57 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 23,82 g | 16,50 g | 3,15 g | 20,84 g | 12,43 g | 2,41 g | 23,12 g | 21,85 g | 7,56 g | 20,60 g | 11,79 g | 2,47 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 63,99 g | 13,45 g | 0,54 g | 51,82 g | 6,74 g | 1,00 g | 73,31 g | 11,43 g | 0,72 g | 51,48 g | 0,39 g | 0,81 g |
| | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|--|------|--------|-----------|--------|
|--|------|--------|-----------|--------|

Körözött (Nádudvari),
TK kenyér *, Paradicsom*

TK kenyér *, Delma
szendvics margarin*, T.
Finonimo Toast Sonkás
szele, Alma

Delma joghurt*, Jégcsap
retok

TK tejes kifli 50gr*,
Szatmári gyümölcs
darabos jogh

Energia: 156,66 Kcal / 654,84 KJ

Energia: 194,43 Kcal / 812,72 KJ

Energia: 39,85 Kcal / 166,57 KJ

Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ

| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|
| 5,40 g | 1,67 g | 1,03 g | 6,51 g | 3,29 g | 0,46 g | 0,41 g | 3,93 g | 1,00 g | 10,33 g | 5,51 g | 3,34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,27 g | 0,51 g | 0,90 g | 33,67 g | 0,20 g | 1,44 g | 0,81 g | 0,00 g | 0,07 g | 55,07 g | 22,25 g | 0,77 g |



Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)

Greskó Istvánné

.....
ételmezésvezető

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--------|------------|--|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|------------|--|--------|----------|
| Tízórai | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | |
| | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Uborka(kígyó) | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika* | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) | | |
| | Energia: 369,39 Kcal / 1 544,05 Kj | | | Energia: 340,27 Kcal / 1 422,33 Kj | | | Energia: 404,65 Kcal / 1 691,44 Kj | | | Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 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 |
| 12,53 g | 12,25 g | 6,86 g | 12,79 g | 11,81 g | 7,05 g | 13,33 g | 15,66 g | 6,49 g | 13,10 g | 22,40 g | 9,04 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 | |
| 50,76 g | 9,36 g | 1,46 g | 44,92 g | 11,26 g | 1,15 g | 51,03 g | 9,35 g | 1,61 g | 48,17 g | 13,39 g | 1,03 g | 51,74 g | 9,73 g | 2,12 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | | (00483) Gyermek (7-10) | | |
| | Kassai burgonyaleves *7- 10, Káposztás kocka 7- 10, TK kenyér *, Alma | | | Sütötök krémk.kenyérk)7- 10*, Sült halfilé*7-10, Zöldséges bulgur7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10 | | | Csontleves tészabetéttel 7-10, Paradicsomos káp.főz. 7-10, Vagdalt (Stefania) 7-10, TK kenyér * | | | Zöldségleves árpagyönggyel*7-1, Vadas marha mir 7-10, Tészta köret (rövidcső)7- 10, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G | | | Tarhonyaleves 7-10, Rakott brokkoli mir. 7-10, TK kenyér *, Alma | | |
| | Energia: 629,31 Kcal / 2 630,52 Kj | | | Energia: 626,44 Kcal / 2 618,52 Kj | | | Energia: 523,03 Kcal / 2 186,27 Kj | | | Energia: 673,72 Kcal / 2 816,15 Kj | | | Energia: 513,50 Kcal / 2 146,43 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 24,56 g | 18,57 g | 1,92 g | 29,00 g | 20,28 g | 3,85 g | 26,10 g | 15,86 g | 3,04 g | 25,60 g | 27,26 g | 9,03 g | 24,25 g | 15,26 g | 3,54 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 87,25 g | 1,08 g | 1,44 g | 84,47 g | 16,86 g | 0,94 g | 69,48 g | 9,72 g | 2,02 g | 78,31 g | 12,74 g | 1,10 g | 89,69 g | 1,30 g | 1,31 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

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

TK tejes kifli 50gr*,
Krémtúró vaníliás
(Szatmári 90

TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom*

TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Alma

TK kenyér *, Delma joghurt*, Jégcsap retek

TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

| Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ | | | Energia: 231,71 Kcal / 968,55 KJ | | | Energia: 284,67 Kcal / 1 189,92 KJ | | | Energia: 254,51 Kcal / 1 063,85 KJ | | | Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ | | |
|------------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|------------------------------------|--------|----------|------------------------------------|--------|----------|------------------------------------|---------|----------|
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 11,20 g | 7,46 g | 4,51 g | 7,95 g | 2,48 g | 1,54 g | 9,68 g | 4,85 g | 0,69 g | 6,28 g | 6,49 g | 1,86 g | 10,33 g | 5,51 g | 3,34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49,88 g | 16,31 g | 0,62 g | 43,32 g | 0,78 g | 1,35 g | 49,10 g | 0,30 g | 2,17 g | 41,62 g | 0,15 g | 1,28 g | 55,07 g | 22,25 g | 0,77 g |
| | | | | | | | | | | | | | | |






Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--------|------------|--|--------|------------|---|--------|------------|---|---------|------------|--|--------|--------|
| Tízórai | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | |
| | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Uborka(kígyó) | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém 11-14*, Zöldpaprika* | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin | | | East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó) | | |
| | Energia: 421,20 Kcal / 1 760,62 Kj | | | Energia: 340,27 Kcal / 1 422,33 Kj | | | Energia: 450,19 Kcal / 1 881,79 Kj | | | Energia: 521,24 Kcal / 2 178,78 Kj | | | Energia: 411,24 Kcal / 1 718,98 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 13,63 g | 14,35 g | 7,89 g | 12,79 g | 11,81 g | 7,05 g | 14,30 g | 17,17 g | 6,93 g | 14,29 g | 26,96 g | 10,43 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 | |
| 57,65 g | 9,38 g | 1,66 g | 44,92 g | 11,26 g | 1,15 g | 57,82 g | 9,38 g | 1,83 g | 54,68 g | 14,09 g | 1,18 g | 58,53 g | 9,76 g | 2,32 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | | (00482) Gyermekek (11-14év) | | |
| | Kassai burgonyaleves 11-14, Káposztás kocka isk 11-14, TK kenyér * | | | Sütötök kréml. (kenyérk.) 11-14*, Sült halfilé* 11-14, Zöldséges bulgur 11-14, Mézes-narancsos sárgar. 11-14 | | | Csontleves tésztabet. 11-14, Paradicsomos káp. főz 11-14, Vagdalt (Stefania) isk 11-14, TK kenyér * | | | Zöldségleves árpagyönggyel* 11-, Vadas marha mir 11-14, Tészta köret (rövidcső) 11-14, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G | | | Tarhonyaleves 11-14, Rakott brokkoli mir. 11-14, TK kenyér *, Alma | | |
| | Energia: 685,01 Kcal / 2 863,34 Kj | | | Energia: 743,21 Kcal / 3 106,62 Kj | | | Energia: 591,85 Kcal / 2 473,93 Kj | | | Energia: 788,41 Kcal / 3 295,55 Kj | | | Energia: 605,45 Kcal / 2 530,78 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 28,40 g | 21,25 g | 2,20 g | 33,40 g | 24,90 g | 4,66 g | 29,99 g | 18,53 g | 3,52 g | 29,11 g | 32,67 g | 10,36 g | 28,23 g | 20,39 g | 4,75 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 91,17 g | 1,28 g | 1,55 g | 99,24 g | 19,37 g | 1,01 g | 77,24 g | 12,63 g | 2,16 g | 90,90 g | 17,04 g | 1,13 g | 77,08 g | 1,57 g | 1,35 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

| | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|---|---------|----------|--|--------|----------|---|--------|----------|---|--------|----------|---|---------|----------|
| | TK tejes kifli 50gr*, Krém túró vaníliás (Szatmári 90 | | | TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Paradicsom* | | | TK kenyér *, Delma szendvics margarin*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Alma | | | TK kenyér *, Delma joghurt*, Jégcsap retek | | | TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh | | |
| | Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 Kj | | | Energia: 273,93 Kcal / 1 145,03 Kj | | | Energia: 326,35 Kcal / 1 364,14 Kj | | | Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 Kj | | | Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 Kj | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 11,20 g | 7,46 g | 4,51 g | 9,53 g | 3,18 g | 1,99 g | 10,68 g | 5,96 g | 0,75 g | 7,28 g | 8,55 g | 2,42 g | 10,33 g | 5,51 g | 3,34 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 49,88 g | 16,31 g | 0,62 g | 50,56 g | 1,00 g | 1,60 g | 55,92 g | 0,33 g | 2,41 g | 48,49 g | 0,18 g | 1,50 g | 55,07 g | 22,25 g | 0,77 g |
| |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |

Uzsonna

(00482) Gyermek (11-14év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

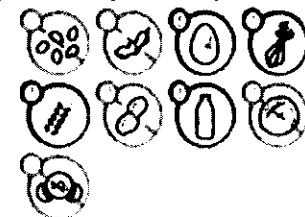
Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

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

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Kassai burgonyaleves *15-18, Káposztás kocka *15-18, TK kenyér *, Alma | Sütötök kréml. (kenyérk.)15-18*, Sült halfilé*15-18, Zöldséges bulgur*15-18, Mézes-narancsos sárgar.15-18 | Csontleves tésztabetéttel *15-, Paradicsomos káposzta főz.15, Vagdalt (Stefania) *15-18, TK kenyér * | Zöldségleves árpagyönggyel*15-, Vadas marha mir *15-18, Tészta köret (rövidcső)15-18, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G | Tarhonyaleves *15-18, Rakott brokkoli mir. *15-18, TK kenyér *, Alma |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Energia: 773,48 Kcal / 3 233,15 Kj | Energia: 856,77 Kcal / 3 581,30 Kj | Energia: 751,48 Kcal / 3 141,19 Kj | Energia: 955,33 Kcal / 3 993,28 Kj | Energia: 693,38 Kcal / 2 898,33 Kj |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|

| Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | | Fehérje | | | Zsír | | | T.Zsír | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|--------|--|--|---------|--|--|------|--|--|--------|--|--|
| 30,61 g | 24,91 g | 2,52 g | 37,91 g | 28,53 g | 5,26 g | 35,09 g | 28,84 g | 4,94 g | 35,58 g | 40,21 g | 12,41 g | 34,42 g | 22,50 g | 5,29 g | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | |
| 102,23 g | 1,28 g | 1,62 g | 115,33 g | 21,89 g | 1,32 g | 88,44 g | 13,49 g | 2,34 g | 108,47 g | 19,72 g | 1,27 g | 88,51 g | 1,91 g | 1,47 g | | | | | | | | | | | | |



Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Greskó Istvánné

 étellemezésvezető

Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

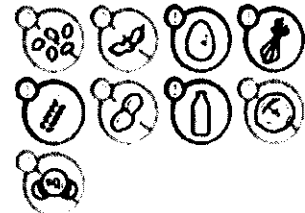
| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | pentek |
|--|-------|------|--------|-----------|--------|
|--|-------|------|--------|-----------|--------|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Kassai burgonyaleves *, Káposztás kocka *, TK kenyér *, Alma | Sütötök kréml.(kenyérk.), Sült halfilé*, Zöldséges bulgur*, Mézes-narancsos sárgar.* | Csontleves tésztabetéttel *, Paradicsomos káposzta főzelék*, Vagdalt (Stefania) *, TK kenyér * | Zöldségleves árpagyönggyel*, Vadas marha mir *, Tészta köret(rövidcső)*, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G | Tarhonyaleves *, Rakott brokkoli mir. *, TK kenyér *, Alma |
|--|---|---|--|--|

| Energia: 812,75 Kcal / 3 397,30 KJ | | | Energia: 863,15 Kcal / 3 607,97 KJ | | | Energia: 748,53 Kcal / 3 128,86 KJ | | | Energia: 955,33 Kcal / 3 993,28 KJ | | | Energia: 691,73 Kcal / 2 891,43 KJ | | |
|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|---------|------------------------------------|---------|--------|
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 32,11 g | 25,25 g | 2,58 g | 37,91 g | 29,46 g | 5,37 g | 34,96 g | 28,78 g | 4,94 g | 35,58 g | 40,21 g | 12,41 g | 34,36 g | 22,49 g | 5,29 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 109,52 g | 1,48 g | 1,42 g | 114,83 g | 21,39 g | 1,32 g | 87,97 g | 13,49 g | 2,54 g | 108,47 g | 19,72 g | 1,27 g | 88,20 g | 1,64 g | 1,43 g |

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

