

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	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 *, Párizsi krém 4-6 *, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval		
Energia: 310,40 Kcal / 1 297,47 KJ			Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ			Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 KJ			Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 KJ			Energia: 345,16 Kcal / 1 442,77 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,88 g	12,79 g	5,61 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g	11,40 g	7,96 g	2,98 g	10,25 g	9,97 g	4,85 g	12,52 g	16,01 g	6,82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,42 g	9,33 g	1,24 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g	52,10 g	20,61 g	0,75 g	37,71 g	9,30 g	1,09 g	36,70 g	9,34 g	1,53 g

Ebéd

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Mákos metélt 4-6, Alma			Zöldborsóleves mir 4-6*, Paprikásburg virslivel 4-6, TK kenyér *, Alma			Lebbencsleves 4-6, Sült halfilé*4-6, Zöldséges bulgur15-18, Mézes- narancsos sárgar.4-6*, Mikulás 18 gr *			Zöldségleves mir. 4-6, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *			Kertészleves leveszöld.*4-6, Tejfölös szárazbabfőz. 4-6, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *		
Energia: 465,22 Kcal / 1 944,62 KJ			Energia: 450,63 Kcal / 1 883,63 KJ			Energia: 624,12 Kcal / 2 608,82 KJ			Energia: 329,33 Kcal / 1 376,60 KJ			Energia: 457,47 Kcal / 1 912,22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22,83 g	14,04 g	2,77 g	15,64 g	15,00 g	3,27 g	27,68 g	18,68 g	5,16 g	19,37 g	9,98 g	3,02 g	31,25 g	10,95 g	2,70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,90 g	4,37 g	0,37 g	63,44 g	0,54 g	1,72 g	88,74 g	23,05 g	0,71 g	40,38 g	0,90 g	0,79 g	57,66 g	2,34 g	0,75 g



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

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

TK vizes zsemle 50 gr\*,  
Mackósajt 33 gr

Energia: 228,31 Kcal / 954,34 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,79 g	6,21 g	3,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só
35,72 g	2,06 g	0,89 g



TK kenyér \*, Delma  
vajízú margarin \*,  
Jégcsap retek

Energia: 170,33 Kcal / 711,98 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4,26 g	4,34 g	0,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só
28,82 g	0,10 g	0,84 g



TK kenyér \*, Hajdú  
magyaros vajkrém\*,  
Uborka(kígyó)

Energia: 168,02 Kcal / 702,32 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
4,50 g	3,74 g	2,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só
28,24 g	0,42 g	0,92 g



TK tejes kifli 50gr\*,  
Szatmári gyümölcs  
darabos jogh

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

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,33 g	5,51 g	3,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só
55,07 g	22,25 g	0,77 g



TK kenyér \*, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma

Energia: 161,96 Kcal / 676,99 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5,46 g	1,64 g	1,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só
30,56 g	0,51 g	0,91 g



Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

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

Tízórai

(00483) Gyermek  
(7-10)






hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Párizsi krém 7-10, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraival		
Energia: 395,72 Kcal / 1 654,11 Kj			Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 Kj			Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 Kj			Energia: 368,69 Kcal / 1 541,12 Kj			Energia: 461,77 Kcal / 1 930,20 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,23 g	15,13 g	6,27 g	17,28 g	21,52 g	8,05 g	11,40 g	7,96 g	2,98 g	12,23 g	12,13 g	5,47 g	15,78 g	21,22 g	8,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,10 g	9,41 g	1,73 g	50,25 g	9,36 g	1,75 g	52,10 g	20,61 g	0,75 g	51,38 g	9,36 g	1,51 g	50,46 g	9,42 g	2,17 g

Ebéd

(00483) Gyermek  
(7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek		
Pulykaraguleves mir. 7- 10, Mákos metélt 7-10, Alma			Zöldborsóleves mir 7- 10*, Paprikásburg virsliivel 7-10, Csemege uborka *, TK kenyér *, Alma			Lebbencsleves isk 7-10, Sült halfilé*7-10, Zöldséges bulgur*, TK kenyér *, Mikulás 18 gr *			Zöldségleves mir. 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)			Kertészleves leveszöld.*7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7-10, Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *		
Energia: 550,82 Kcal / 2 302,43 Kj			Energia: 584,47 Kcal / 2 443,08 Kj			Energia: 670,37 Kcal / 2 802,15 Kj			Energia: 533,91 Kcal / 2 231,74 Kj			Energia: 534,68 Kcal / 2 234,96 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,91 g	16,38 g	3,04 g	17,27 g	20,72 g	3,67 g	30,90 g	18,82 g	5,39 g	27,28 g	13,56 g	3,88 g	36,31 g	11,14 g	3,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,56 g	7,31 g	0,57 g	81,54 g	2,39 g	2,83 g	95,56 g	23,55 g	1,20 g	77,78 g	21,63 g	1,40 g	70,84 g	2,47 g	1,32 g

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Delma vajzú margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Uborka(kígyó)			TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma		
		Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 253,31 Kcal / 1 058,84 Kj			Energia: 250,27 Kcal / 1 046,13 Kj			Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 Kj			Energia: 237,01 Kcal / 990,70 Kj		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,79 g	6,21 g	3,45 g	6,21 g	6,50 g	0,36 g	6,60 g	5,60 g	3,36 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	8,01 g	2,45 g	1,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,72 g	2,06 g	0,89 g	42,91 g	0,16 g	1,24 g	42,12 g	0,64 g	1,38 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	44,61 g	0,78 g	1,36 g
																

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Párizsi krém 11-14, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Delma joghurt*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval
	Energia: 428,54 Kcal / 1 791,30 KJ	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 KJ	Energia: 419,25 Kcal / 1 752,47 KJ	Energia: 545,56 Kcal / 2 280,44 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	14,21 g 15,23 g 6,33 g Szénhidrát Cukor Só 57,89 g 9,43 g 1,93 g	18,27 g 25,12 g 9,06 g Szénhidrát Cukor Só 57,06 g 9,38 g 2,00 g	11,40 g 7,96 g 2,98 g Szénhidrát Cukor Só 52,10 g 20,61 g 0,75 g	13,23 g 14,18 g 6,03 g Szénhidrát Cukor Só 58,24 g 9,38 g 1,73 g	18,07 g 26,32 g 9,98 g Szénhidrát Cukor Só 57,42 g 9,46 g 2,60 g
<b>Ebéd</b>	Pulykaraguleves mir. 11- 14, Mákos metélt 11-14, Alma	Zöldborsóleves mir isk11 -14*, Paprikásburg virslivel 11-14, Csemege uborka *, TK kenyér *, Alma	Lebbencsleves isk 11-14, Sült halfilé*11-14, Zöldséges bulgur*, Mézes-narancsos sárgar.11-14, Mikulás 18 gr *	Zöldségleves mir. 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *
	Energia: 654,86 Kcal / 2 737,31 KJ	Energia: 667,20 Kcal / 2 788,90 KJ	Energia: 716,26 Kcal / 2 993,97 KJ	Energia: 761,15 Kcal / 3 181,61 KJ	Energia: 677,10 Kcal / 2 830,28 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	31,65 g 18,80 g 3,35 g Szénhidrát Cukor Só 95,99 g 12,33 g 0,61 g	20,58 g 22,92 g 4,21 g Szénhidrát Cukor Só 94,08 g 3,02 g 3,26 g	32,90 g 21,99 g 5,65 g Szénhidrát Cukor Só 98,41 g 27,52 g 0,79 g	35,69 g 17,17 g 4,89 g Szénhidrát Cukor Só 117,22 g 22,02 g 2,26 g	41,87 g 19,91 g 4,31 g Szénhidrát Cukor Só 80,99 g 3,30 g 1,31 g



### Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

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

TK vizes zsemle 50 gr\*,  
Mackósajt 33 gr

TK kenyér \*, Delma  
vajízú margarin \*,  
Jégcsap retek

TK kenyér \*, Hajdú  
magyaros vajkrém\*,  
Uborka(kígyó)

TK tejes kifli 50gr\*,  
Szatmári gyümölcs  
darabos jogh

TK kenyér \*, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma

Energia: 228,31 Kcal / 954,34 KJ

Energia: 303,46 Kcal / 1 268,46 KJ

Energia: 299,69 Kcal / 1 252,70 KJ

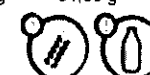
Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ

Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ

**Uzsonna**

**(00482) Gyermek  
(11-14év)**

TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Jégcsap retek			TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Uborka(kígyó)			TK tejes kifli 50gr*, Szatmári gyümölcs darabos jogh			TK kenyér *, Körözött (Nádudvari), Lilahagyma		
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
6,79 g	6,21 g	3,45 g	7,19 g	8,55 g	0,42 g	7,73 g	7,35 g	4,42 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	9,59 g	3,15 g	1,98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,72 g	2,06 g	0,89 g	50,20 g	0,18 g	1,44 g	49,19 g	0,82 g	1,63 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	51,85 g	1,00 g	1,61 g



Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

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

Pulykaraguleves mir. *15-18, Mákos metélt *15-18, Alma	Zöldborsóleves mir*15-18, Paprikásburg virslivel *15-18, Csemege uborka *, TK kenyér *, Alma	Lebbencsleves *15-18, Sült halfilé*15-18, Zöldséges bulgur*, Mézes-narancsos sárgar.15-18, Mikulás 18 gr *	Zöldségleves mir. *15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*15-18, Tejfölös szárazbabfőz.15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *
--	--	--	--	---

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 804,55 Kcal / 3 363,02 KJ			Energia: 743,16 Kcal / 3 106,41 KJ			Energia: 774,68 Kcal / 3 238,16 KJ			Energia: 689,50 Kcal / 2 882,11 KJ			Energia: 828,16 Kcal / 3 461,71 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
36,83 g	25,89 g	4,74 g	22,80 g	28,75 g	5,17 g	36,29 g	23,38 g	5,88 g	34,93 g	18,36 g	3,01 g	53,43 g	22,73 g	4,83 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,87 g	16,57 g	0,87 g	98,04 g	3,11 g	3,70 g	106,59 g	29,61 g	0,98 g	98,63 g	21,16 g	1,92 g	100,52 g	3,66 g	1,60 g

Greskó Istvánné  
 .....  
 ételmezésvezető

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Pulykaraguleves mir. *, Mákos metélt *, Alma			Zöldborsóleves*, Paprikásburg virslivel *, Csemege uborka *, TK kenyér *, Alma			Lebbencsleves *, Sült halfilé*, Zöldséges bulgur15-18, Mézes- narancsos sárgar. *, Mikulás 18 gr *			Zöldségleves mir. *, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Almalé*100% ( Happy Day)			Kertészleves leveszöld. *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *		
	Energia: 783,38 Kcal / 3 274,53 KJ			Energia: 775,98 Kcal / 3 243,60 KJ			Energia: 783,07 Kcal / 3 273,23 KJ			Energia: 647,99 Kcal / 2 708,60 KJ			Energia: 797,33 Kcal / 3 332,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32,01 g	25,69 g	4,67 g	23,77 g	28,85 g	5,23 g	36,29 g	24,31 g	5,99 g	33,24 g	18,14 g	2,94 g	52,53 g	22,64 g	4,77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110,95 g	16,57 g	0,84 g	104,83 g	3,13 g	4,10 g	106,59 g	29,61 g	0,98 g	90,67 g	21,14 g	1,42 g	94,10 g	3,91 g	1,44 g

Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

