






Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
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 *, Sonkakrém 4-6, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*
		Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ Fehérje 10,50 g Zsír 9,37 g T.Zsírsv 5,85 g Szénhidrát 38,13 g Cukor 9,62 g Só 1,17 g	Energia: 291,57 Kcal / 1 218,76 KJ Fehérje 11,80 g Zsír 10,07 g T.Zsírsv 4,79 g Szénhidrát 37,46 g Cukor 9,30 g Só 1,13 g	Energia: 281,45 Kcal / 1 176,46 KJ Fehérje 10,20 g Zsír 9,94 g T.Zsírsv 3,84 g Szénhidrát 37,87 g Cukor 9,30 g Só 1,07 g	Energia: 341,59 Kcal / 1 427,85 KJ Fehérje 11,92 g Zsír 16,65 g T.Zsírsv 6,56 g Szénhidrát 36,82 g Cukor 9,40 g Só 1,49 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Almaleves mir 4-6*, Bazsalikom csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *	Karfiolleves mir. 4-6*, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6, Alma	Paradicsom leves 4-6, Rakott burgonya 4-6, Csemege uborka *	Babgulyás 4-6, Tejbedara szóráttal 4-6, TK kenyér *
		Energia: 384,83 Kcal / 1 608,59 KJ Fehérje 17,70 g Zsír 8,53 g T.Zsírsv 1,55 g Szénhidrát 58,55 g Cukor 6,84 g Só 1,04 g	Energia: 461,35 Kcal / 1 928,44 KJ Fehérje 26,37 g Zsír 14,54 g T.Zsírsv 5,29 g Szénhidrát 59,03 g Cukor 3,56 g Só 0,61 g	Energia: 415,72 Kcal / 1 737,71 KJ Fehérje 15,85 g Zsír 17,59 g T.Zsírsv 4,94 g Szénhidrát 49,11 g Cukor 10,07 g Só 1,96 g	Energia: 464,70 Kcal / 1 942,45 KJ Fehérje 25,41 g Zsír 9,13 g T.Zsírsv 1,56 g Szénhidrát 69,21 g Cukor 20,70 g Só 0,93 g



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi	Briós 52 gr*	Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*	Banán
		Energia: 271,16 Kcal / 1 133,45 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav	Fehérje Zsír T.Zsírjav
		6,85 g 14,60 g 4,75 g	5,20 g 4,16 g 0,58 g	10,33 g 5,51 g 3,34 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,40 g 0,18 g 1,40 g	32,10 g 1,61 g 0,55 g	55,07 g 22,25 g 0,77 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g		
 		 			




Greskó Istvánné

.....
 élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (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 *, Sonkakrém 7-10, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Uborka(kígyó)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*
		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: 374,42 Kcal / 1 565,08 KJ Fehérje 13,35 g Zsír 12,19 g T.Zsírsv 5,59 g Szénhidrát 51,31 g Cukor 9,41 g Só 1,82 g	Energia: 364,43 Kcal / 1 523,32 KJ Fehérje 12,15 g Zsír 12,10 g T.Zsírsv 3,96 g Szénhidrát 51,96 g Cukor 9,36 g Só 1,47 g	Energia: 344,45 Kcal / 1 439,80 KJ Fehérje 8,88 g Zsír 16,58 g T.Zsírsv 4,44 g Szénhidrát 41,44 g Cukor 0,31 g Só 1,84 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Almaleves mir isk 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7 -10, Párolt rizs isk 7-10, Vegyes vágott savanyúság *	Karfiolleves mir. isk7-10, Sajtos bolognai (spagetti)7-10, Alma	Paradicsom leves 7-10, Rakott burgonya 7-10, Csemege uborka *	Babgulyás 7-10, Tejbedara szóráttal 7-10, TK kenyér *
		Energia: 537,70 Kcal / 2 247,59 KJ Fehérje 23,82 g Zsír 11,33 g T.Zsírsv 2,08 g Szénhidrát 84,11 g Cukor 13,45 g Só 1,41 g	Energia: 590,51 Kcal / 2 468,33 KJ Fehérje 33,06 g Zsír 23,34 g T.Zsírsv 7,14 g Szénhidrát 65,81 g Cukor 4,33 g Só 0,93 g	Energia: 542,75 Kcal / 2 268,70 KJ Fehérje 17,94 g Zsír 23,01 g T.Zsírsv 6,89 g Szénhidrát 66,31 g Cukor 15,10 g Só 2,28 g	Energia: 578,57 Kcal / 2 418,42 KJ Fehérje 32,53 g Zsír 12,15 g T.Zsírsv 1,86 g Szénhidrát 83,48 g Cukor 19,33 g Só 1,52 g

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi	Briós 52 gr*	Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*	Banán
		Energia: 419,46 Kcal / 1 753,34 KJ	Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ	Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ	Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,76 g 23,10 g 7,56 g	5,20 g 4,16 g 0,58 g	10,33 g 5,51 g 3,34 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,15 g 0,29 g 2,18 g	32,10 g 1,61 g 0,55 g	55,07 g 22,25 g 0,77 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g		
					





Greskó Istvanné

.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	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 *, Sonkakrém 11-14, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma vajízú margarin *, Uborka(kígyó)	TK kenyér *, Liga margarin, Párizsi*
		Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ Fehérje 13,73 g Zsír 12,98 g T.Zsírsv 8,03 g Szénhidrát 59,08 g Cukor 10,02 g Só 1,88 g	Energia: 419,95 Kcal / 1 755,39 KJ Fehérje 14,33 g Zsír 13,69 g T.Zsírsv 6,03 g Szénhidrát 58,11 g Cukor 9,43 g Só 2,04 g	Energia: 414,58 Kcal / 1 732,94 KJ Fehérje 13,13 g Zsír 14,15 g T.Zsírsv 4,02 g Szénhidrát 59,25 g Cukor 9,38 g Só 1,67 g	Energia: 426,45 Kcal / 1 782,56 KJ Fehérje 10,87 g Zsír 22,00 g T.Zsírsv 5,86 g Szénhidrát 48,46 g Cukor 0,38 g Só 2,26 g
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Almaleves mir isk 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11- 14, Vegyes vágott savanyúság *	Karfiolleves mir. isk11- 14, Sajtós bologni (spagetti)11-14, Alma	Paradicsom leves 11-14, Rakott burgonya 11-14, Csemege uborka *	Babgulyás 11-14, Tejbedara szórattal isk11- 14, TK kenyér *
		Energia: 626,21 Kcal / 2 617,56 KJ Fehérje 27,09 g Zsír 13,70 g T.Zsírsv 2,44 g Szénhidrát 97,49 g Cukor 15,96 g Só 1,58 g	Energia: 656,30 Kcal / 2 743,33 KJ Fehérje 35,29 g Zsír 24,80 g T.Zsírsv 7,25 g Szénhidrát 77,04 g Cukor 4,84 g Só 1,06 g	Energia: 642,46 Kcal / 2 685,48 KJ Fehérje 20,42 g Zsír 29,44 g T.Zsírsv 7,26 g Szénhidrát 74,53 g Cukor 16,43 g Só 2,81 g	Energia: 626,97 Kcal / 2 620,73 KJ Fehérje 34,50 g Zsír 13,39 g T.Zsírsv 2,04 g Szénhidrát 90,82 g Cukor 22,08 g Só 1,55 g

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi			Briós 52 gr*			Szatmári gyümölcs darabos jogh, TK tejes kifli 50gr*			Banán		
		Energia: 484,06 Kcal / 2 023,37 KJ			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 KJ			Energia: 320,99 Kcal / 1 341,74 KJ			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,75 g	26,70 g	8,57 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	10,33 g	5,51 g	3,34 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,96 g	0,31 g	2,43 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	55,07 g	22,25 g	0,77 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g		
													

Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Almaleves mir *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Vegyes vágott savanyúság *, Alma	Karfiolleves mir. *15-18, Sajtos bolognai (spagetti) 15-, Alma	Paradicsom leves *15- 18, Rakott burgonya *15- 18, Csemege uborka *	Babgulyás *15-18, Tejbedara szórattal *15- 18, TK kenyér *, Zselés szaloncukor*
		Energia: 741,59 Kcal / 3 099,85 KJ	Energia: 746,66 Kcal / 3 121,04 KJ	Energia: 761,49 Kcal / 3 183,03 KJ	Energia: 848,40 Kcal / 3 546,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		30,37 g 16,45 g 2,80 g	41,61 g 29,87 g 8,70 g	23,78 g 35,07 g 8,55 g	40,95 g 17,57 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116,27 g 19,44 g 1,94 g	82,37 g 4,35 g 1,28 g	88,72 g 20,75 g 3,06 g	129,83 g 41,21 g 1,85 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Almaleves mir *, Bazsalikom csirkemáj *, Vegyes vágott savanyúság *, Alma	Karfiollevés mir. *, Sajtos bolognai (spagetti) , Alma	Paradicsom leves *, Rakott burgonya *, Csemege uborka *	Babgulyás *, Tejbedara szóráttal *, TK kenyér *, Zselés szaloncukor*
		Energia: 388,44 Kcal / 1 623,68 KJ	Energia: 748,40 Kcal / 3 128,31 KJ	Energia: 761,49 Kcal / 3 183,03 KJ	Energia: 860,45 Kcal / 3 596,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		23,57 g 9,69 g 2,01 g	41,79 g 29,90 g 8,72 g	23,78 g 35,07 g 8,55 g	40,95 g 17,57 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,39 g 19,44 g 1,54 g	82,71 g 4,35 g 1,28 g	88,72 g 20,75 g 3,36 g	132,83 g 44,20 g 1,85 g		

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

