

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	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 *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Hajdú light sajt*
	Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 Kj	Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 Kj	Energia: 351,73 Kcal / 1 470,23 Kj	Energia: 281,37 Kcal / 1 176,13 Kj	Energia: 373,29 Kcal / 1 560,35 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	10,50 g 9,37 g 5,85 g	11,37 g 14,06 g 5,99 g	12,82 g 16,07 g 6,83 g	10,25 g 9,94 g 4,84 g	18,90 g 16,81 g 7,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	38,13 g 9,62 g 1,17 g	37,44 g 9,30 g 1,19 g	37,90 g 9,34 g 1,53 g	36,92 g 9,35 g 1,11 g	36,67 g 10,34 g 1,53 g

Ebéd

(00481) Gyermek
(4-6 év)











	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Zöldborsóleves mir 4-6*, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*4-6, Pince pörkölt*4-6, TK kenyér *, Káposzta saláta*4-6	Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Mákos metélt 4-6, Alma	Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Sárgarépás káposztasaláta*4-6	Daragaluska leves 4-6*, Tejfölös szárazbabfőz. 4- 3, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *
	Energia: 444,26 Kcal / 1 857,01 Kj	Energia: 475,77 Kcal / 1 988,72 Kj	Energia: 465,22 Kcal / 1 944,62 Kj	Energia: 492,34 Kcal / 2 057,98 Kj	Energia: 468,21 Kcal / 1 957,12 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	22,79 g 10,18 g 2,91 g	22,23 g 13,68 g 2,76 g	22,83 g 14,04 g 2,77 g	25,11 g 11,87 g 2,26 g	31,19 g 9,98 g 2,69 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	67,38 g 21,37 g 0,76 g	64,71 g 5,23 g 1,05 g	65,90 g 4,37 g 0,37 g	70,54 g 3,00 g 0,76 g	62,06 g 2,23 g 0,94 g

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			Briós 52 gr*			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta		
		Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj			Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 Kj			Energia: 197,83 Kcal / 826,93 Kj		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,96 g	7,01 g	5,14 g	6,79 g	6,21 g	3,45 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	4,10 g	7,44 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,57 g	12,65 g	0,56 g	35,72 g	2,06 g	0,89 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	27,83 g	0,10 g	0,90 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00483) Gyermek (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 *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Hajdú light sajt*
	Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 Kj	Energia: 404,67 Kcal / 1 691,52 Kj	Energia: 500,09 Kcal / 2 090,38 Kj	Energia: 364,31 Kcal / 1 522,82 Kj	Energia: 465,52 Kcal / 1 945,87 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12,60 g 11,23 g 6,97 g	13,33 g 15,67 g 6,49 g	16,09 g 24,77 g 9,39 g	12,22 g 12,09 g 5,46 g	20,85 g 20,01 g 8,61 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
52,01 g 9,84 g 1,63 g	51,04 g 9,36 g 1,61 g	51,67 g 9,41 g 2,21 g	50,52 g 9,42 g 1,53 g	50,26 g 10,77 g 1,94 g		
						
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Zöldborsóleves mir 7- 10*, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*7-10, Pince pörkölt*7-10, TK kenyér *, Káposzta saláta 7-10	Pulykaraguleves mir. 7- 10, Mákos metélt 7-10, Alma	Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7 -10, Párolt rizs isk 7-10, Sárgarépás káposztasaláta*7-10, Alma	Daragaluska leves 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7- 10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *
	Energia: 581,67 Kcal / 2 431,38 Kj	Energia: 478,82 Kcal / 2 001,47 Kj	Energia: 550,82 Kcal / 2 302,43 Kj	Energia: 712,13 Kcal / 2 976,70 Kj	Energia: 567,21 Kcal / 2 370,94 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	30,04 g 15,56 g 4,09 g	21,61 g 11,37 g 2,35 g	25,91 g 16,38 g 3,04 g	33,41 g 18,12 g 3,26 g	36,21 g 12,81 g 3,42 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82,35 g 21,70 g 1,35 g	70,77 g 3,12 g 1,33 g	79,56 g 7,31 g 0,57 g	102,44 g 4,00 g 1,29 g	75,03 g 2,15 g 1,41 g		
						











Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			Banán			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta		
		Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj			Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 209,93 Kcal / 877,51 Kj			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 Kj			Energia: 295,24 Kcal / 1 234,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,96 g	7,01 g	5,14 g	6,79 g	6,21 g	3,45 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	6,06 g	11,14 g	3,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,57 g	12,65 g	0,56 g	35,72 g	2,06 g	0,89 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	41,43 g	0,15 g	1,35 g		

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek	
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Delma multivitamin*, Uborka(kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Hajdú light sajt*	
	(00482) Gyermek (11-14év)	Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ	Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 KJ	Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 KJ	Energia: 414,45 Kcal / 1 732,40 KJ	Energia: 550,57 Kcal / 2 301,38 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	13,73 g 12,98 g 8,03 g Szénhidrát Cukor Só 59,08 g 10,02 g 1,88 g	14,31 g 17,17 g 6,93 g Szénhidrát Cukor Só 57,83 g 9,38 g 1,83 g	18,37 g 26,38 g 9,99 g Szénhidrát Cukor Só 58,62 g 9,46 g 2,60 g	13,23 g 14,15 g 6,02 g Szénhidrát Cukor Só 57,35 g 9,48 g 1,77 g	24,83 g 24,72 g 10,22 g Szénhidrát Cukor Só 57,17 g 11,28 g 2,30 g	
						
Ebéd	Zöldborsóleves mir isk11-14*, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*11-14, Pince pörkölt*11-14, TK kenyér *, Káposzta saláta 11-14	Pulykaraguleves mir. 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma	Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Sárgarépas káposztasaláta*11-1	Daragaluska leves 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *	
	(00482) Gyermek (11-14év)	Energia: 678,19 Kcal / 2 834,83 KJ	Energia: 641,78 Kcal / 2 682,64 KJ	Energia: 654,86 Kcal / 2 737,31 KJ	Energia: 791,13 Kcal / 3 306,92 KJ	Energia: 692,02 Kcal / 2 892,64 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	35,24 g 17,87 g 4,75 g Szénhidrát Cukor Só 96,04 g 22,16 g 1,43 g	28,50 g 17,86 g 3,45 g Szénhidrát Cukor Só 90,01 g 3,35 g 1,45 g	31,65 g 18,80 g 3,35 g Szénhidrát Cukor Só 95,99 g 12,33 g 0,61 g	37,79 g 22,19 g 4,00 g Szénhidrát Cukor Só 108,88 g 3,00 g 1,29 g	41,98 g 19,25 g 4,41 g Szénhidrát Cukor Só 85,73 g 3,19 g 1,46 g	
						

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			TK vizes zsemle 50 gr*, Mackósajt 33 gr			Banán			TK tejes kifli 50gr*, Danone Nap mint nap joghurt*			TK kenyér *, Liga margarin, Jégsaláta		
		Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj			Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj			Energia: 169,32 Kcal / 707,76 Kj			Energia: 359,85 Kcal / 1 504,17 Kj		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,96 g	7,01 g	5,14 g	6,79 g	6,21 g	3,45 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	8,58 g	3,61 g	1,48 g	7,05 g	14,75 g	4,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,57 g	12,65 g	0,56 g	35,72 g	2,06 g	0,89 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	42,91 g	7,45 g	0,65 g	48,25 g	0,18 g	1,61 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Zöldborsóleves mir*15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Kertészleves leveszöld.*15-18, Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *, Káposzta saláta *15-18	Pulykaraguleves mir. *15-18, Mákos metélt *15-18, Alma	Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Sárgarépás káposztasaláta*15-1	Daragaluska leves *15-18, Tejfölös szárazbabfőz.15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)				
	Energia: 694,27 Kcal / 2 902,05 Kj	Energia: 724,59 Kcal / 3 028,79 Kj	Energia: 804,54 Kcal / 3 362,98 Kj	Energia: 880,02 Kcal / 3 678,48 Kj	Energia: 813,93 Kcal / 3 402,23 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	38,02 g 17,54 g 2,83 g	34,30 g 20,54 g 4,14 g	36,83 g 25,89 g 4,74 g	42,77 g 23,70 g 4,29 g	52,50 g 22,06 g 4,92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	98,67 g 20,89 g 1,42 g	98,24 g 4,61 g 1,53 g	112,87 g 16,57 g 0,87 g	122,62 g 5,00 g 1,64 g	99,13 g 3,36 g 1,56 g

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Zöldborsóleves*, Rakott karfiol *, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)			Kertészleves leveszöld. *, Pince pörkölt*, TK kenyér *, Káposzta saláta *			Pulykaraguleves mir. *, Mákos metélt *, Alma			Sárgaborsó leves *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Sárgarépas káposztasaláta*			Daragaluska leves *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *		
		Energia: 718,40 Kcal / 3 002,91 Kj			Energia: 751,04 Kcal / 3 139,35 Kj			Energia: 783,38 Kcal / 3 274,53 Kj			Energia: 849,10 Kcal / 3 549,24 Kj			Energia: 847,10 Kcal / 3 540,88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,27 g	17,52 g	2,88 g	35,34 g	20,66 g	4,20 g	32,01 g	25,69 g	4,67 g	42,97 g	21,91 g	4,08 g	53,49 g	22,17 g	4,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,29 g	20,91 g	1,71 g	103,34 g	2,91 g	1,77 g	110,95 g	16,57 g	0,84 g	118,73 g	0,40 g	1,65 g	105,98 g	3,39 g	1,76 g		

Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

