



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin		
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 313,36 Kcal / 1 309,84 Kj			Energia: 400,55 Kcal / 1 674,30 Kj			Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,51 g	10,10 g	5,77 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	10,22 g	13,07 g	5,75 g	9,95 g	20,11 g	10,34 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,46 g 9,30 g 1,06 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			37,60 g 9,30 g 1,16 g			36,40 g 9,30 g 1,48 g			35,18 g 12,00 g 0,78 g				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Burgonyaleves (magyaros)*4-6, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6			Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6			Májgaluska leves 4-6, Rakott burgonya 4-6, Vitaminsaláta 4-6			Zöldségleves mir. 4-6, Tejfölös szárazbabfőz. 4- 3, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *, Alma			Pulykaraguleves mir. 4- 6*, Tejberizs szórattal *4- 6		
		Energia: 463,92 Kcal / 1 939,19 Kj			Energia: 491,46 Kcal / 2 054,30 Kj			Energia: 340,44 Kcal / 1 423,04 Kj			Energia: 402,34 Kcal / 1 681,78 Kj			Energia: 304,83 Kcal / 1 274,19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,92 g	15,54 g	6,23 g	24,51 g	11,55 g	2,04 g	16,87 g	12,25 g	3,51 g	29,01 g	7,91 g	1,86 g	19,93 g	5,39 g	0,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55,83 g 1,70 g 0,59 g			71,62 g 5,23 g 0,29 g			39,92 g 0,91 g 0,55 g			52,30 g 0,63 g 0,73 g			46,68 g 13,42 g 0,51 g				





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi, Uborka (kígyó)			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*			Pizzás csiga*, Alma			TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma, Alma		
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj			Energia: 219,02 Kcal / 915,50 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj			Energia: 205,87 Kcal / 860,54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,69 g	5,44 g	1,86 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	7,80 g	2,77 g	1,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,77 g	3,25 g	0,74 g	34,11 g	0,36 g	1,09 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g	36,11 g	0,57 g	0,84 g

Uzsonna

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető


















Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			Briós 52 gr*			TK kenyér *, Sonkakrém 7-10, Paradicsom*			TK kenyér *, Ráma classic*, Trappista sajt			Kalács kakaós foszlós, Liga margarin, East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz		
	Energia: 259,79 Kcal / 1 085,92 Kj			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj			Energia: 263,15 Kcal / 1 099,97 Kj			Energia: 380,84 Kcal / 1 591,91 Kj			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,59 g	6,71 g	3,26 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	7,29 g	6,56 g	2,00 g	5,93 g	17,72 g	7,56 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,95 g	0,16 g	1,20 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	42,41 g	0,21 g	1,56 g	40,81 g	0,16 g	1,64 g	48,17 g	13,40 g	1,04 g	
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	Burgonyaleves (magyaros)*7-10, Sajtos bolognai spagetti7-10, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta 7-10			Májgaluska leves 7-10, Rakott burgonya 7-10, Vitaminsaláta 7-10, Banán			Zöldségleves mir. 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *, Alma			Pulykaraguleves mir. 7-10, Tejberizs szóráttal *7-10, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30		
	Energia: 666,78 Kcal / 2 787,14 Kj			Energia: 671,35 Kcal / 2 806,24 Kj			Energia: 670,97 Kcal / 2 804,65 Kj			Energia: 563,96 Kcal / 2 357,35 Kj			Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,03 g	20,32 g	6,97 g	32,46 g	17,36 g	2,99 g	23,27 g	20,92 g	5,92 g	35,37 g	12,72 g	3,31 g	28,05 g	12,84 g	5,32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,50 g	1,95 g	1,23 g	95,21 g	2,97 g	0,52 g	95,71 g	6,25 g	1,09 g	74,83 g	2,23 g	1,20 g	82,34 g	38,48 g	0,67 g	
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)			(00483) Gyermekek (7-10)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtos párizsi, Uborka(kígyó)			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*, Mackósajt 33 gr			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Pizzás csiga*			TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Lilahagyma, Alma		
	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 354,95 Kcal / 1 483,69 Kj			Energia: 332,36 Kcal / 1 389,26 Kj			Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 Kj			Energia: 293,18 Kcal / 1 225,49 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

11,08 g	7,21 g	4,24 g	14,99 g	12,94 g	6,16 g	11,28 g	8,46 g	5,14 g	10,30 g	13,27 g	4,16 g	11,37 g	3,88 g	2,28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,07 g	10,75 g	0,80 g	43,70 g	9,56 g	1,54 g	51,82 g	18,70 g	0,89 g	29,55 g	13,25 g	0,79 g	51,36 g	0,81 g	1,25 g
														

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

	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)		
	TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			Briós 52 gr*			TK kenyér *, Sonkakrém 11-14, Paradicsom*			TK kenyér *, Ráma classic*, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin		
	Energia: 311,60 Kcal / 1 302,49 Kj			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj			Energia: 308,68 Kcal / 1 290,28 Kj			Energia: 415,54 Kcal / 1 736,96 Kj			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,69 g	8,81 g	4,29 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	8,27 g	8,06 g	2,44 g	5,93 g	20,42 g	9,26 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48,84 g	0,18 g	1,40 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	49,21 g	0,23 g	1,78 g	40,81 g	0,16 g	1,77 g	54,68 g	14,10 g	1,19 g	
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)			(00482) Gyermekek (11-14év)		
	Burgonyaleves (magyaros)*11-14, Sajtós bologni spagetti11-14, TK kenyér *			Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikom csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta 11-14			Májgaluska leves 11-14, Rakott burgonya 11-14, Vitaminsaláta 11-14, Banán			Zöldségleves mir. 11-14, Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Alma			Pulykaraguleves mir. 11-14, Tejberizs szórattal *11-14		
	Energia: 801,77 Kcal / 3 351,40 Kj			Energia: 786,58 Kcal / 3 287,90 Kj			Energia: 757,39 Kcal / 3 165,89 Kj			Energia: 637,64 Kcal / 2 665,34 Kj			Energia: 504,16 Kcal / 2 107,39 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,10 g	27,50 g	9,22 g	37,23 g	20,80 g	3,54 g	26,86 g	24,78 g	6,97 g	40,77 g	13,93 g	3,47 g	30,21 g	7,69 g	0,89 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99,88 g	2,12 g	1,43 g	111,30 g	3,62 g	0,65 g	105,16 g	8,39 g	1,40 g	84,99 g	3,35 g	1,31 g	82,96 g	28,40 g	0,74 g	
Uzsonna	(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 tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Sajtós párizsi, Uborka(kígyó)			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízú ivójoghurt*, Mackósajt 33 gr			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Pizzás csiga*			TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma, Alma		
	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 378,93 Kcal / 1 583,93 Kj			Energia: 332,36 Kcal / 1 389,26 Kj			Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 Kj			Energia: 340,94 Kcal / 1 425,13 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

11,08 g	7,21 g	4,24 g	16,29 g	14,84 g	6,87 g	11,28 g	8,46 g	5,14 g	10,30 g	13,27 g	4,16 g	13,90 g	4,80 g	2,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,07 g	10,75 g	0,80 g	44,09 g	9,56 g	1,73 g	51,82 g	18,70 g	0,89 g	29,55 g	13,25 g	0,79 g	58,45 g	1,02 g	1,46 g

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Burgonyaleves (magyaros)*15-18, Sajtos bolognai spagetti 15-18, TK kenyér *	Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta *15-18	Májgaluskaleves *15-18, Rakott burgonya *15-18, Vitaminsaláta* 15-18, Banán	Zöldségleves mir. *15-18, Tejfölös szárazbabfőz. 15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. *15-18, Tejberizs szórattal *15-18
	Energia: 903,58 Kcal / 3 776,96 Kj	Energia: 883,83 Kcal / 3 694,41 Kj	Energia: 860,98 Kcal / 3 598,90 Kj	Energia: 781,70 Kcal / 3 267,51 Kj	Energia: 588,68 Kcal / 2 460,68 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
	34,57 g 33,67 g 10,00 g	42,46 g 23,32 g 3,94 g	30,43 g 27,37 g 7,72 g	50,49 g 23,90 g 5,02 g	32,75 g 10,67 g 1,25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,31 g 2,63 g 1,53 g	124,55 g 4,62 g 0,84 g	121,62 g 10,51 g 1,74 g	88,92 g 3,76 g 1,65 g	95,15 g 30,40 g 0,78 g	

(00484) Gyermek (15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek
-------	------	---------	-----------	--------

Burgonyaleves (magyaros)*, Sajtos bolognai spagetti, TK kenyér *	Sárgaborsó leves *, Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta *	Májgaluskaleves *, Rakott burgonya *, Vitaminsaláta*, Banán	Zöldségleves mir. *, Tejfölös szárazbabfőz. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *	Pulykaraguleves mir. *, Tejberizs szórattal *
---	---	---	--	--

Energia: 855,15 Kcal / 3 574,53 Kj			Energia: 859,01 Kcal / 3 590,66 Kj			Energia: 893,89 Kcal / 3 736,46 Kj			Energia: 782,04 Kcal / 3 268,93 Kj			Energia: 588,68 Kcal / 2 460,68 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33,77 g	32,25 g	9,11 g	42,46 g	21,46 g	3,73 g	33,18 g	29,77 g	8,34 g	50,50 g	23,90 g	5,02 g	32,75 g	10,67 g	1,25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,86 g	2,60 g	1,27 g	122,55 g	2,62 g	0,84 g	121,67 g	10,29 g	1,79 g	88,98 g	3,76 g	1,56 g	95,15 g	30,40 g	0,78 g

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

