



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*	TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10	TK kenyér *, Ráma classic*, Trappista sajt, Alma	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi
		Energia: 253,31 Kcal / 1 058,84 KJ	Energia: 358,32 Kcal / 1 497,78 KJ	Energia: 415,63 Kcal / 1 737,33 KJ	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ	Energia: 433,99 Kcal / 1 814,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,60 g 5,63 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 42,81 g 0,64 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,28 g 15,92 g 4,45 g Szénhidrát Cukor Só 41,05 g 0,16 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,33 g 18,12 g 7,56 g Szénhidrát Cukor Só 47,81 g 0,16 g 1,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,08 g 7,21 g 4,24 g Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 10,75 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,75 g 17,91 g 7,17 g Szénhidrát Cukor Só 51,12 g 10,09 g 2,06 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Tarhonyaleves 7-10, Rakott hal (brokkolis)*7-10, Petrezselymes rizs 7-10*	Kassai burgonyaleves *7-10, Káposztás kocka 7-10, TK kenyér *, Alma	Zöldbableves mir.7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, Bulgur7-10, Vitaminsaláta 7-10	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Paradicsom leves 7-10, Pírtott sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Sárgarépás káposztasaláta*7-10
		Energia: 489,23 Kcal / 2 044,98 KJ	Energia: 587,79 Kcal / 2 456,96 KJ	Energia: 570,01 Kcal / 2 382,64 KJ	Energia: 530,73 Kcal / 2 218,45 KJ	Energia: 549,30 Kcal / 2 296,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,50 g 9,91 g 3,04 g Szénhidrát Cukor Só 72,17 g 10,99 g 0,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,89 g 15,70 g 1,58 g Szénhidrát Cukor Só 84,13 g 1,08 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,45 g 20,99 g 5,63 g Szénhidrát Cukor Só 67,98 g 6,12 g 0,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,73 g 12,99 g 2,11 g Szénhidrát Cukor Só 79,77 g 7,54 g 1,33 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,78 g 15,01 g 3,11 g Szénhidrát Cukor Só 78,76 g 16,40 g 0,82 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

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

TK tejes kifli 50gr*, East Milk kakaó 200 ml 1,9%

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Zöldpaprika*

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*

TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*

TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Uborka (kigyó)

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 365,15 Kcal / 1 526,33 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 298,81 Kcal / 1 249,03 Kj			Energia: 266,37 Kcal / 1 113,43 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,15 g	16,30 g	5,70 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	6,18 g	11,17 g	3,22 g	5,12 g	12,14 g	3,30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,87 g	20,55 g	0,74 g	42,94 g	10,68 g	0,98 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	42,00 g	0,15 g	1,35 g	33,39 g	0,36 g	0,84 g



Greskó Istvánné
.....
ételmezésvezető





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

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

Tízórai

(00482) Gyermek
(11-14év)

TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Paradicsom*

Energia: 302,73 Kcal / 1 265,41 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,73 g	7,38 g	4,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só
49,88 g	0,82 g	1,62 g



TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14

Energia: 391,14 Kcal / 1 634,97 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,26 g	16,02 g	4,51 g
Szénhidrát	Cukor	Só
47,84 g	0,18 g	1,69 g



TK kenyér *, Ráma classic*, Trappista sajt, Alma

Energia: 509,75 Kcal / 2 130,76 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,33 g	23,92 g	10,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só
54,62 g	0,18 g	1,99 g



East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*

Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,08 g	7,21 g	4,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só
42,07 g	10,75 g	0,80 g



East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi

Energia: 543,98 Kcal / 2 273,84 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18,03 g	25,92 g	9,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só
58,33 g	10,88 g	2,47 g



Ebéd

(00482) Gyermek
(11-14év)

Tarhonyaleves 11-14, Rakott hal (brokkolis)*11-14, Petrezselymes rizs 11-14*

Energia: 588,45 Kcal / 2 459,72 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31,42 g	14,25 g	3,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só
83,06 g	12,69 g	0,63 g



Kassai burgonyaleves 11-14, Káposztás kocka isk 11-14, TK kenyér *

Energia: 618,17 Kcal / 2 583,95 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26,83 g	18,11 g	1,81 g
Szénhidrát	Cukor	Só
83,39 g	1,08 g	1,33 g



Zöldbableves mir. 11-14, Sertés pörkölt isk 11-14, Bulgur11-14, Vitaminsaláta 11-14

Energia: 709,69 Kcal / 2 966,50 KJ

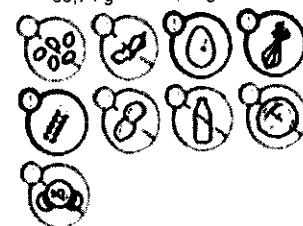
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,94 g	25,32 g	6,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só
88,64 g	8,21 g	0,56 g



Csontleves tésztabet. 11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G

Energia: 589,81 Kcal / 2 465,41 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35,28 g	14,78 g	2,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só
86,74 g	7,59 g	1,42 g



Paradicsom leves 11-14, Piritott sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Sárgarépás káposztasaláta*11-1

Energia: 612,54 Kcal / 2 560,42 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
26,95 g	17,52 g	3,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só
85,62 g	15,93 g	1,12 g





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

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

TK tejes kifli 50gr*, East Milk kakaó 200 ml 1,9%	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Zöldpaprika*	Briós 52 gr*, East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz	TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Uborka (kígyó)
---	--	--	---	---

Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 365,15 Kcal / 1 526,33 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 KJ			Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,15 g	16,30 g	5,70 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	7,17 g	14,78 g	4,23 g	5,23 g	15,65 g	4,25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,87 g	20,55 g	0,74 g	42,94 g	10,68 g	0,98 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	48,82 g	0,18 g	1,60 g	33,58 g	0,36 g	0,90 g



Uzsonna

(00482) Gyermekek (11-14év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Tarhonyaleves *15-18, Rakott hal (brokkolis)*15-18, Petrezselymes rizs *15-18			Kassai burgonyaleves *15-18, Káposztás kocka *15-18, TK kenyér *, Alma *15-18			Zöldbableves mir.*15-18, Sertés pörkölt *15-18, Bulgur15-18, Vitaminsaláta* 15-18			Csontleves tésztabetéttel *15-, Kelkáposzta főzelék *15-18, Pulyka aprópecsenye *15-18, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Paradicsom leves *15-18, Pírtott sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Sárgarépás káposztasaláta*15-1		
	Energia: 707,53 Kcal / 2 957,48 Kj			Energia: 763,89 Kcal / 3 193,06 Kj			Energia: 798,68 Kcal / 3 338,48 Kj			Energia: 710,04 Kcal / 2 967,97 Kj			Energia: 722,98 Kcal / 3 022,06 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36,62 g	16,79 g	4,25 g	30,57 g	23,98 g	2,42 g	37,96 g	28,95 g	7,17 g	40,92 g	21,97 g	3,08 g	32,24 g	22,45 g	4,56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	101,83 g	14,63 g	0,81 g	101,98 g	1,28 g	1,41 g	99,72 g	10,28 g	0,76 g	96,03 g	7,59 g	1,62 g	97,07 g	21,99 g	1,23 g

Ebéd




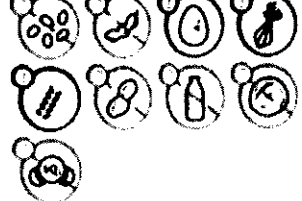

(00484) Gyermek (15-18 év)

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Tarhonyaleves *, Rakott hal (brokkolis)*, Petrezselymes rizs *			Kassai burgonyaleves *, Káposztás kocka *, TK kenyér *, Alma			Zöldbableves mir.*, Sertés pörkölt *, Bulgur*, Vitaminsaláta*			Csontleves tésztabetéttel *, Pulyka aprópecsenye *, Kelkáposzta főzelék *, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Paradicsom leves *, Pirított sertésmáj *, Petrezselymes burgonya *, Sárgarépás káposztasaláta*		
		Energia: 705,88 Kcal / 2 950,58 KJ			Energia: 811,34 Kcal / 3 391,40 KJ			Energia: 803,63 Kcal / 3 359,17 KJ			Energia: 713,88 Kcal / 2 984,02 KJ			Energia: 735,85 Kcal / 3 075,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,56 g	16,78 g	4,25 g	33,12 g	24,72 g	2,48 g	39,11 g	28,90 g	7,27 g	41,13 g	21,99 g	3,08 g	32,57 g	25,32 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,52 g	14,36 g	0,77 g	109,29 g	1,48 g	1,46 g	99,91 g	10,28 g	0,78 g	96,72 g	7,59 g	1,63 g	93,47 g	17,39 g	1,23 g		
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető