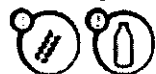




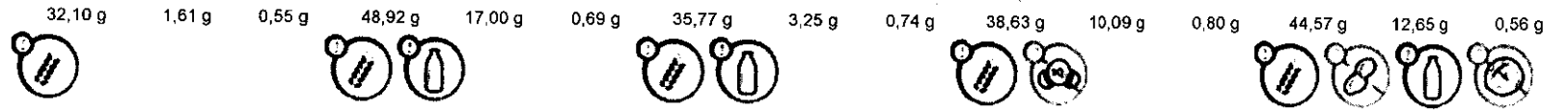
Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, 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, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Uborka (kigyó)
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 Kj	Energia: 303,02 Kcal / 1 266,62 Kj	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 Kj	Energia: 330,97 Kcal / 1 383,45 Kj	Energia: 299,98 Kcal / 1 253,92 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	10,25 g 12,07 g 5,25 g	11,37 g 14,06 g 5,99 g	12,46 g 13,63 g 5,97 g	10,25 g 12,04 g 5,24 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Orjaleves *ovi, Nudli,Derelye klf mir. 4-6	Májgaluska leves 4-6, Burgonya főzelék 4-6*, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *	Paradicsom leves 4-6, Rántott hal 4-6*, Petrezselymes rizs 4-6*, Fejes saláta nagy 4-6*	Daragaluska leves 4-6*, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *	Gulyásleves 4-6*, Mákos metélt 4-6, TK kenyér *
		Energia: 545,11 Kcal / 2 278,56 Kj	Energia: 419,87 Kcal / 1 755,06 Kj	Energia: 696,57 Kcal / 2 911,66 Kj	Energia: 352,88 Kcal / 1 475,04 Kj	Energia: 523,56 Kcal / 2 188,48 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,30 g 12,95 g 3,55 g	27,94 g 7,07 g 2,69 g	27,59 g 31,14 g 3,93 g	20,06 g 11,47 g 2,54 g	23,28 g 16,64 g 3,91 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Briós 52 gr*	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr	TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.	TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30
		Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj	Energia: 182,52 Kcal / 762,93 Kj	Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,20 g 4,16 g 0,58 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g	7,08 g 6,21 g 3,64 g	4,96 g 0,43 g 0,24 g	7,96 g 7,01 g 5,14 g





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető







Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*			TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
	Energia: 259,79 Kcal / 1 085,92 Kj			Energia: 395,26 Kcal / 1 652,19 Kj			Energia: 325,53 Kcal / 1 360,72 Kj			Energia: 325,23 Kcal / 1 359,46 Kj			Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,59 g	6,71 g	3,26 g	12,22 g	15,27 g	6,07 g	8,31 g	10,17 g	2,95 g	9,54 g	12,02 g	3,55 g	13,95 g	10,87 g	6,44 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	51,20 g	9,35 g	1,50 g	48,63 g	0,18 g	1,55 g	43,30 g	0,31 g	2,19 g	51,75 g	9,74 g	2,13 g	
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	Orjaleves *7-10*, Nudli, Derelye klf mir. 7-10			Májgaluska leves 7-10, Burgonya főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *			Paradicsom leves 7-10, Rántott hal isk7-10*, Petrezselymes rizs 7-10*, Fejes saláta nagy 7-10*			Daragaluska leves 7-10, Rakott brokkoli mir. 7-10, TK kenyér *			Gulyásleves *7-10, Mákos metélt 7-10, TK kenyér *		
	Energia: 634,93 Kcal / 2 654,01 Kj			Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 Kj			Energia: 842,69 Kcal / 3 522,44 Kj			Energia: 457,52 Kcal / 1 912,43 Kj			Energia: 652,09 Kcal / 2 725,74 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,32 g	15,35 g	4,12 g	32,48 g	9,13 g	3,36 g	32,84 g	35,66 g	4,52 g	23,46 g	14,95 g	3,66 g	28,46 g	18,89 g	4,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,37 g	10,48 g	2,08 g	77,37 g	1,20 g	0,98 g	97,05 g	28,56 g	0,64 g	56,86 g	0,98 g	1,02 g	92,59 g	7,07 g	0,85 g	
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)			(00483) Gyermek (7-10)		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízú ivójoghurt*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			Banán		
	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj			Energia: 342,05 Kcal / 1 429,77 Kj			Energia: 273,78 Kcal / 1 144,40 Kj			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
11,20 g	9,76 g	4,18 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	13,08 g	11,81 g	7,24 g	7,43 g	0,65 g	0,36 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,30 g	10,81 g	0,81 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	44,97 g	12,45 g	1,00 g	57,96 g	15,15 g	1,20 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g	



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)					

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

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

Tízórai

(00482) Gyermek (11-14év)





hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
Energia: 278,78 Kcal / 1 165,30 Kj			Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 Kj			Energia: 338,24 Kcal / 1 413,84 Kj			Energia: 510,60 Kcal / 2 134,31 Kj			Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,71 g	8,71 g	4,23 g	7,22 g	12,78 g	3,23 g	8,31 g	11,57 g	3,33 g	17,65 g	21,50 g	8,27 g	14,93 g	10,97 g	6,50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,05 g	0,16 g	1,20 g	48,81 g	0,18 g	1,46 g	48,63 g	0,18 g	1,57 g	59,74 g	9,58 g	2,98 g	58,54 g	9,76 g	2,33 g

Ebéd

(00482) Gyermek (11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Orjaleves *11-14, Nudli, Derelye klf mir. 11-14			Májgaluska leves 11-14, Burgonya főzelék 11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *			Paradicsom leves 11-14, Rántott hal isk11-14*, Petrezselymes rizs 11-14*, Fejes saláta nagy 11-14*			Daragaluska leves 11-14, Rakott brokkoli mir. 11-14, TK kenyér *			Gulyásleves 11-14, Mákos metélt 11-14, TK kenyér *		
Energia: 755,43 Kcal / 3 157,70 Kj			Energia: 603,08 Kcal / 2 520,87 Kj			Energia: 1 010,56 Kcal / 4 224,14 Kj			Energia: 550,39 Kcal / 2 300,63 Kj			Energia: 740,83 Kcal / 3 096,67 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,27 g	17,69 g	4,93 g	37,57 g	11,09 g	3,89 g	39,73 g	43,88 g	5,58 g	27,70 g	20,32 g	4,93 g	32,20 g	20,96 g	4,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,79 g	12,71 g	2,53 g	85,55 g	1,30 g	1,14 g	113,45 g	33,38 g	0,75 g	63,69 g	1,19 g	1,16 g	106,59 g	12,07 g	0,96 g

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.			Banán		
	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 342,05 Kcal / 1 429,77 KJ			Energia: 306,60 Kcal / 1 281,59 KJ			Energia: 209,94 Kcal / 877,55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11,20 g	9,76 g	4,18 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	13,08 g	11,81 g	7,24 g	8,41 g	0,75 g	0,42 g	2,60 g	0,20 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,30 g	10,81 g	0,81 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	44,97 g	12,45 g	1,00 g	64,75 g	15,17 g	1,40 g	48,40 g	0,00 g	0,11 g
															

Uzsonna

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Orjaleves *15-18, Nudli, Derelye klf mir*15-18	Májgaluskaleves *15-18, Burgonya főzelék *15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *	Paradicsom leves *15-18, Rántott hal *15-18, Petrezselymes rizs *15-18, Fejes saláta nagy *15-18	Daragaluska leves *15-18, Rakott brokkoli mir. *15-18, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)	Gulyásleves*15-18, Mákos metélt *15-18, TK kenyér *										
	(00484) Gyermek (15-18 év)	Energia: 870,84 Kcal / 3 640,11 KJ	Energia: 712,18 Kcal / 2 976,91 KJ	Energia: 1 271,98 Kcal / 5 316,88 KJ	Energia: 718,36 Kcal / 3 002,74 KJ	Energia: 899,72 Kcal / 3 760,83 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35,05 g	20,38 g	5,61 g	45,74 g	13,72 g	4,36 g	48,53 g	58,11 g	7,34 g	34,79 g	22,65 g	5,42 g	38,19 g	28,76 g	6,50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
133,39 g	14,62 g	2,87 g	98,34 g	1,37 g	1,25 g	138,03 g	40,73 g	1,04 g	95,87 g	21,77 g	1,28 g	122,89 g	16,06 g	1,03 g	

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Orjaleves *, Nudli, Derelye klf mir*			Májgaluskaleves *, Burgonya főzelék *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *			Paradicsom leves *, Rántott hal *, Petrezselymes rizs *, Fejes saláta nagy *			Daragaluska leves *, Rakott brokkoli mir. *, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)			Gulyásleves*, Mákos metélt *, TK kenyér *		
	Energia: 875,59 Kcal / 3 659,97 KJ			Energia: 710,87 Kcal / 2 971,44 KJ			Energia: 1 271,98 Kcal / 5 316,88 KJ			Energia: 718,36 Kcal / 3 002,74 KJ			Energia: 899,72 Kcal / 3 760,83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35,29 g	20,43 g	5,61 g	45,69 g	13,71 g	4,36 g	48,53 g	58,11 g	7,34 g	34,79 g	22,65 g	5,42 g	38,19 g	28,76 g	6,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134,19 g	14,62 g	2,87 g	98,10 g	1,15 g	1,22 g	138,03 g	40,73 g	1,04 g	95,87 g	21,77 g	1,28 g	122,89 g	16,06 g	1,03 g	

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

