













Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

	hétfő	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sonkakrém4-6*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Uborka(kígyó)
	Energia: 249,12 Kcal / 1 041,32 Kj	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj	Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 Kj	Energia: 346,57 Kcal / 1 448,66 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,04 g 7,62 g 4,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,92 g 21,11 g 10,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,77 g 9,71 g 4,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,11 g 14,24 g 5,95 g
	Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 9,30 g 1,17 g	Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 37,80 g 9,33 g 1,25 g	Szénhidrát Cukor Só 42,57 g 9,56 g 1,06 g
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves 4-6 *, Sárgaborsó főzelék 4-6, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *	Kertészleves leveszöld.*4-6, Székelykáposzta *4-6, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G	Babgulyás 4-6, Tejberizs szóráttal *4-6, TK kenyér *	Zöldbaleves mir. 4-6, Gránátos kocka 4-6, TK kenyér *
	Energia: 482,61 Kcal / 2 017,31 Kj	Energia: 361,82 Kcal / 1 512,41 Kj	Energia: 497,55 Kcal / 2 079,76 Kj	Energia: 471,11 Kcal / 1 969,24 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,05 g 11,99 g 2,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,03 g 11,26 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,38 g 9,63 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,42 g 12,16 g 2,89 g
	Szénhidrát Cukor Só 65,00 g 0,07 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 45,13 g 7,65 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 74,14 g 14,33 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 73,32 g 2,00 g 0,54 g

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval			Pizzás csiga*, Alma			TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizú ivójoghurt*		
		Energia: 233,20 Kcal / 974,78 Kj			Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,52 g	10,41 g	3,22 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	7,48 g	2,45 g	1,60 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,50 g	0,14 g	1,27 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	30,51 g	0,57 g	0,83 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g
													
													

Uzsonna

(00481) Gyermek (4-6 év)

Greskó Istvánné  
 .....  
 élelmezésvezető



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

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

Tízórai

(00482) Gyermek  
(11-14év)

TK kenyér \*, Sajtkrém,  
natur, Zöldpaprika\*

Briós 52 gr\*

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Trappista sajt,  
Alma

East Milk Tej 200 ml  
2,8% ( sz, TK kenyér \*,  
Sonkakrém 11-14,  
Paradicsom\*

Energia: 235,64 Kcal / 984,98 Kj			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj			Energia: 530,43 Kcal / 2 217,20 Kj			Energia: 420,64 Kcal / 1 758,28 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,76 g	3,87 g	2,06 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	7,27 g	25,92 g	11,02 g	14,27 g	13,66 g	6,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,07 g	0,18 g	1,64 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	54,62 g	0,18 g	2,13 g	58,41 g	9,43 g	2,04 g



Ebéd

(00482) Gyermek  
(11-14év)

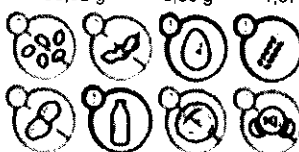
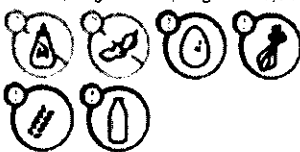
Tarhonyaleves 11-14,  
Sárgaborsó főzelék 11-  
14, Sertés pörkölt isk 11-  
14, TK kenyér \*

Zöldborsóleves mir. 11-  
14, Rakott burgonya 11-  
14, Káposzta saláta 11-  
14, Alma

Kertészleves  
leveszöld.\*11-14,  
Székelykáposzta \*11-14,  
TK kenyér \*, Müzliszelet,  
gyümölcsös 20gr G

Babgulyás 11-14,  
Tejberizs szóráttal \*11-14,  
TK kenyér \*

Energia: 739,74 Kcal / 3 092,11 Kj			Energia: 658,60 Kcal / 2 752,95 Kj			Energia: 539,91 Kcal / 2 256,82 Kj			Energia: 751,72 Kcal / 3 142,19 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
42,81 g	21,65 g	4,39 g	22,39 g	30,58 g	7,04 g	28,38 g	20,64 g	6,43 g	39,38 g	14,84 g	2,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,54 g	0,62 g	1,17 g	72,06 g	4,54 g	1,64 g	58,52 g	8,33 g	1,37 g	113,72 g	28,18 g	1,45 g



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
		East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott*(Kométa útraval			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Pizzás csiga*			TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma		
		Energia: 545,56 Kcal / 2 280,44 Kj			Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 Kj			Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 Kj			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,07 g	26,32 g	9,98 g	13,22 g	18,38 g	6,83 g	10,30 g	13,27 g	4,16 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,42 g	9,46 g	2,60 g	58,01 g	9,38 g	1,72 g	29,55 g	13,25 g	0,79 g	51,45 g	1,02 g	1,45 g

Uzsonna

(00482) Gyermek  
(11-14év)

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

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

Tízórai

(00483) Gyermek (7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*			Briós 52 gr*			TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt, Alma			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Sonkakrém 7-10, Paradicsom*		
Energia: 202,80 Kcal / 847,70 Kj			Energia: 189,22 Kcal / 790,94 Kj			Energia: 431,14 Kcal / 1 802,17 Kj			Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,56 g	5,28 g	2,81 g	5,20 g	4,16 g	0,58 g	6,28 g	19,62 g	8,31 g	13,29 g	12,16 g	5,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,07 g	0,15 g	1,55 g	32,10 g	1,61 g	0,55 g	47,81 g	0,16 g	1,75 g	51,61 g	9,41 g	1,82 g

Ebéd

(00483) Gyermek (7-10)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tarhonyaleves 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *			Zöldborsóleves mir 7-10*, Rakott burgonya 7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma			Kertészleves leveszöld.*7-10, Székelykáposzta *7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G			Babgulyás 7-10, Tejberizs szóráttal *7-10, TK kenyér *		
Energia: 640,68 Kcal / 2 678,04 Kj			Energia: 543,20 Kcal / 2 270,58 Kj			Energia: 481,99 Kcal / 2 014,72 Kj			Energia: 660,68 Kcal / 2 761,64 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37,64 g	17,80 g	3,75 g	19,21 g	23,57 g	5,88 g	24,27 g	17,75 g	5,48 g	34,61 g	12,78 g	1,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,75 g	0,61 g	1,09 g	62,09 g	3,87 g	0,93 g	54,77 g	8,16 g	1,32 g	100,39 g	27,17 g	1,40 g

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

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

East Milk Tej 200 ml  
2,8% ( sz, TK kenyér \*,  
Liga margarin, Zala  
felvágott\*(Kométa útraval

East Milk Tej 200 ml  
2,8% ( sz, TK kenyér \*,  
Ráma classic\*,  
Paradicsom\*

East Milk Tej 200 ml  
2,8% ( sz, Pizzás csiga\*

TK kenyér \*, Körözött  
túró házi 7-10\*,  
Lilahagyma

Energia: 461,75 Kcal / 1 930,12 Kj

Energia: 395,26 Kcal / 1 652,19 Kj

Energia: 292,96 Kcal / 1 224,57 Kj

Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 Kj

Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír								
15,78 g	21,21 g	8,43 g	12,22 g	15,27 g	6,07 g	10,30 g	13,27 g	4,16 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	50,45 g	9,41 g	2,16 g	51,20 g	9,35 g	1,50 g	29,55 g	13,25 g	0,79 g	44,36 g	0,81 g	1,24 g



Uzsonna

(00483) Gyermek  
(7-10)

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

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

Tarhonyaleves \*15-18,  
Sárgaborsó főzelék \*15-18,  
Sertés pörkölt \*15-18,  
TK kenyér \*

Zöldborsóleves mir\*15-18,  
Rakott burgonya \*15-18,  
Káposzta saláta \*15-18,  
Alma

Kertészleves  
leveszöld.\*15-18,  
Székelykáposzta \*15-18,  
TK kenyér \*, Müzliszelet,  
gyümölcsös 20gr G

Babgulyás \*15-18,  
Tejberizs szóráttal \*15-18,  
TK kenyér \*

Energia: 834,65 Kcal / 3 488,84 KJ

Energia: 717,87 Kcal / 3 000,70 KJ

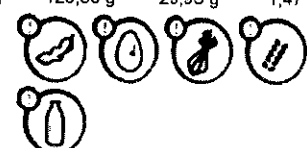
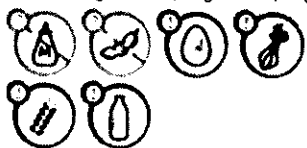
Energia: 613,82 Kcal / 2 565,77 KJ

Energia: 822,32 Kcal / 3 437,30 KJ

**Ebéd**

**(00484) Gyermek  
(15-18 év)**

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
46,14 g	26,01 g	4,98 g	25,59 g	30,16 g	7,44 g	32,86 g	22,54 g	7,15 g	42,59 g	15,42 g	2,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,04 g	0,88 g	1,33 g	84,74 g	5,60 g	1,57 g	68,18 g	8,87 g	1,53 g	126,85 g	29,93 g	1,47 g



Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

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

Tarhonyaleves \*,  
Sárgaborsó főzelék \*,  
Sertés pörkölt \*, TK  
kenyér \*

Zöldborsóleves\*, Rakott  
burgonya \*, Káposzta  
saláta \*, Alma

Kertészleves leveszöld.\*,  
Székelykáposzta \*, TK  
kenyér \*, Müzliszelet,  
gyümölcsös 20gr G

Babgulyás \*, Tejberizs  
szóráttal \*, TK kenyér \*

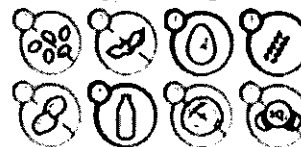
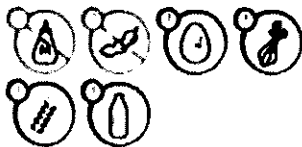
Energia: 868,26 Kcal / 3 629,33 KJ

Energia: 742,89 Kcal / 3 105,28 KJ

Energia: 613,83 Kcal / 2 565,81 KJ

Energia: 830,28 Kcal / 3 470,57 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
49,32 g	26,10 g	5,11 g	28,29 g	32,56 g	8,06 g	32,87 g	22,55 g	7,15 g	43,64 g	15,82 g	2,75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,06 g	0,62 g	1,30 g	82,86 g	3,60 g	1,64 g	68,18 g	8,88 g	1,53 g	126,87 g	29,93 g	1,48 g



Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető