

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Uborka (kígyó)
	Energia: 137,17 Kcal / 573,37 Kj	Energia: 438,50 Kcal / 1 832,93 Kj	Energia: 302,37 Kcal / 1 263,91 Kj	Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 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
	5,05 g 2,03 g 1,06 g	17,27 g 18,01 g 7,10 g	13,79 g 8,25 g 4,45 g	10,73 g 16,80 g 7,23 g	10,25 g 12,04 g 5,24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,87 g 0,10 g 0,92 g	50,22 g 9,35 g 1,70 g	42,54 g 9,68 g 1,37 g	35,18 g 11,99 g 0,77 g	36,91 g 9,30 g 1,10 g	
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsó leves 4-6, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Petrezselymes rizs 4-6*, Sárgarépa káposztasaláta*4-6	Babgulyás 4-6, Diósmetélt isk, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir 4-6*, Pince pörkölt*4-6, TK kenyér *, Káposzta saláta*4-6, Alma	Tarhonyaleves 4-6 *, Mexikói csirkeragu 4-6*, Kuskusz 4-6*, Alma	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Fasírt (sütőben sütv)4-6*, TK kenyér *
	Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 Kj	Energia: 674,46 Kcal / 2 819,24 Kj	Energia: 493,25 Kcal / 2 061,79 Kj	Energia: 455,39 Kcal / 1 903,53 Kj	Energia: 364,41 Kcal / 1 523,23 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	24,75 g 12,52 g 2,15 g	29,00 g 22,76 g 4,83 g	23,53 g 12,69 g 2,67 g	22,77 g 11,10 g 1,29 g	20,10 g 10,37 g 2,19 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71,40 g 3,23 g 0,42 g	89,20 g 10,04 g 0,80 g	69,10 g 5,21 g 1,10 g	64,71 g 0,00 g 0,30 g	48,08 g 5,98 g 0,91 g	
<b>Uzsonna</b>	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta	Briós 52 gr*, Alma
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 191,04 Kcal / 798,55 Kj	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj	Energia: 187,47 Kcal / 783,62 Kj	Energia: 217,05 Kcal / 907,27 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	4,20 g 6,47 g 1,35 g	7,48 g 2,45 g 1,60 g	4,08 g 6,44 g 1,34 g	5,52 g 4,48 g 0,58 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	28,37 g 0,84 g 0,82 g	30,51 g 0,57 g 0,82 g	27,80 g 0,84 g 0,82 g	37,70 g 1,61 g 0,56 g	





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Uzsonna</b>	(00481) Gyermek (4-6 év)	 	 	 	 	

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





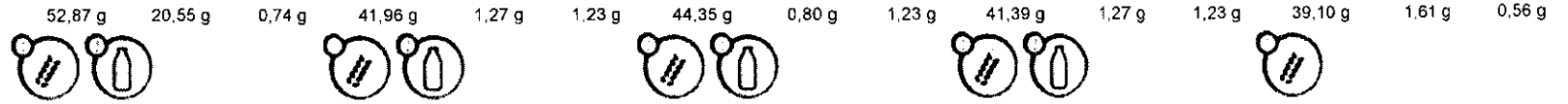
## Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Kalács kakaós foszlós	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Uborka (kígyó)
		Energia: 202,80 Kcal / 847,70 KJ	Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 KJ	Energia: 313,80 Kcal / 1 311,68 KJ	Energia: 646,08 Kcal / 2 700,61 KJ	Energia: 392,23 Kcal / 1 639,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		7,38 g 2,99 g 1,58 g 42,85 g 0,15 g 1,37 g	17,28 g 21,51 g 8,05 g 50,24 g 9,35 g 1,75 g	15,29 g 8,77 g 4,65 g 42,80 g 9,74 g 1,57 g	18,95 g 23,01 g 9,40 g 88,91 g 13,54 g 2,23 g	12,23 g 15,25 g 6,06 g 50,52 g 9,36 g 1,52 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Sárgaborsó leves 7-10, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Petrezselymes rizs 7-10*, Sárgarépas káposztasaláta*7-10	Babgulyás 7-10, Diósmetélt 7-10, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir 7-10*, Pince pörkölt*7-10, TK kenyér *, Káposzta saláta 7-10, Alma	Tarhonyaleves 7-10, Mexikói csirkeragu 7-10, Kuszkus7-10, Alma	Csontleves tésztabetéttel 7-10, Paradicsomos káp főz. 7-10, Fasírt (sütőben sütve)7-10*, TK kenyér *
		Energia: 655,15 Kcal / 2 738,53 KJ	Energia: 833,72 Kcal / 3 484,95 KJ	Energia: 553,84 Kcal / 2 315,05 KJ	Energia: 629,80 Kcal / 2 632,56 KJ	Energia: 529,39 Kcal / 2 212,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		32,04 g 17,40 g 2,99 g 91,44 g 4,47 g 0,81 g	35,77 g 26,29 g 5,10 g 114,26 g 15,06 g 1,56 g	23,43 g 14,91 g 2,76 g 78,88 g 2,90 g 1,00 g	29,52 g 16,32 g 1,88 g 89,21 g 0,54 g 0,45 g	27,10 g 16,26 g 3,18 g 69,38 g 9,21 g 1,38 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Lilahagyma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta	Briós 52 gr*, Alma
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 KJ	Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ	Energia: 279,70 Kcal / 1 169,15 KJ	Energia: 224,01 Kcal / 936,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	6,15 g 9,67 g 2,02 g	10,97 g 3,47 g 2,28 g	6,03 g 9,64 g 2,01 g	5,60 g 4,56 g 0,58 g





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



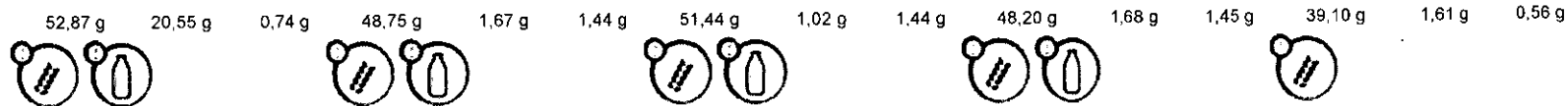
heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>				
	TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK vizes zsemle 50 gr*, T. Kaiser cigány sonka *	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Uborka (kigyó)
	Energia: 235,64 Kcal / 984,98 Kj	Energia: 534,87 Kcal / 2 235,76 Kj	Energia: 325,24 Kcal / 1 359,50 Kj	Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 Kj	Energia: 451,64 Kcal / 1 887,86 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
8,76 g 3,87 g 2,06 g 50,07 g 0,18 g 1,64 g	18,26 g 25,12 g 9,06 g 57,05 g 9,38 g 2,00 g	16,79 g 9,29 g 4,85 g 43,06 g 9,80 g 1,78 g	14,29 g 26,96 g 10,43 g 54,68 g 14,10 g 1,19 g	13,22 g 18,35 g 6,82 g 57,32 g 9,38 g 1,72 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>				
	Sárgaborsó leves 11-14, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Petrezselymes rizs 11-14*, Sárgarépás káposztasaláta*11-1	Babgulyás 11-14, Diósmetélt 11-14, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir isk11-14*, Pince pörkölt*11-14, TK kenyér *, Káposzta saláta 11-14, Alma	Tarhonyaleves 11-14, Mexikói csirkeragu isk 11-14, Kuszkus11-14, Alma	Csontleves tésztabet. 11-14, Paradicsomos káp. főz 11-14, Fasírt (sütőben sültve)11-14*, TK kenyér *
	Energia: 781,42 Kcal / 3 266,34 Kj	Energia: 969,63 Kcal / 4 053,05 Kj	Energia: 689,30 Kcal / 2 881,27 Kj	Energia: 733,24 Kcal / 3 064,94 Kj	Energia: 597,12 Kcal / 2 495,96 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
36,77 g 22,69 g 3,76 g 106,13 g 3,62 g 0,95 g	42,16 g 32,43 g 6,40 g 128,28 g 16,05 g 1,61 g	30,73 g 17,72 g 3,46 g 98,61 g 3,40 g 1,18 g	33,63 g 21,16 g 2,44 g 99,69 g 0,54 g 0,51 g	30,91 g 18,92 g 3,67 g 76,91 g 11,77 g 1,54 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>				
	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma	TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta	Briós 52 gr*, Alma
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 Kj	Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 Kj	Energia: 339,12 Kcal / 1 417,52 Kj	Energia: 224,00 Kcal / 936,32 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsírsv Szénhidrát Cukor Só
11,28 g 5,41 g 3,04 g	7,12 g 12,78 g 2,63 g	13,49 g 4,40 g 2,90 g	7,01 g 12,75 g 2,62 g	5,60 g 4,56 g 0,58 g	





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Sárgaborsó leves *15-18, Bazsalikom csirkemáj *15-18, Petrezselymes rizs *15-18, Sárgarépas káposztasaláta*15-1		Babgulyás *15-18, Diósmetélt *15-18, TK kenyér *			Zöldborsóleves mir*15- 18, Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *, Káposzta saláta *15-18, Alma			Tarhonyaleves *15-18, Mexikói csirkeragu *15- 18, Kuskusz15-18, Alma			Csontleves tésztabetéttel *15-, Paradicsomos káposzta főz.15, Fasirt (sütőben sütv)*15-18, TK kenyér *			
		Energia: 904,94 Kcal / 3 782,65 KJ		Energia: 1 077,18 Kcal / 4 502,61 KJ			Energia: 776,75 Kcal / 3 246,82 KJ			Energia: 805,27 Kcal / 3 366,03 KJ			Energia: 735,72 Kcal / 3 075,31 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,55 g	24,23 g	4,05 g	46,89 g	37,07 g	7,40 g	36,60 g	21,39 g	4,28 g	40,60 g	20,69 g	2,41 g	36,26 g	26,47 g	4,76 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
127,61 g		5,62 g	1,17 g	140,30 g		16,05 g	1,64 g	106,06 g		4,42 g	1,31 g	111,66 g		0,81 g	0,76 g	

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





## Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Sárgaborsó leves * Bazsalikomos csirkemáj * Petrezselymes rizs * Sárgarépás káposztasaláta*	Babgulyás * Diósmetélt * TK kenyér *	Zöldborsóleves* Pince pörkölt* TK kenyér * Káposzta saláta * Alma	Tarhonyaleves * Mexikói csirkeragu * Kuszkusz* Alma	Csontleves tésztabetéttel * Paradicsomos káposzta főzelék* Fasírt (sütőben sütve)* TK kenyér *
		Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ	Energia: 1 085,14 Kcal / 4 535,89 KJ	Energia: 768,72 Kcal / 3 213,25 KJ	Energia: 803,62 Kcal / 3 359,13 KJ	Energia: 736,62 Kcal / 3 079,07 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		42,75 g    22,44 g    3,84 g	47,94 g    37,47 g    7,54 g	36,60 g    21,39 g    4,28 g	40,54 g    20,68 g    2,41 g	36,34 g    26,42 g    4,76 g
		123,72 g    1,02 g    1,17 g	140,32 g    16,05 g    1,65 g	104,06 g    2,42 g    1,31 g	111,35 g    0,54 g    0,72 g	89,23 g    13,48 g    1,83 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

