



### Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

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

Zöldségleves mir. \*,  
Rakott hal\*, Párolt rizs \*,  
Alma

Májgaluskaleves \*,  
Kelkáposzta főzelék \*,  
Sertés pörkölt \*, TK  
kenyér \*, Alma

Húsleves\*, Főtt burgonya  
\*, Paradicsom mártás \*,  
Alma

Almaleves mir \*, Bulgur\*,  
Gombás pulykamell \*,  
Almalé\*100% ( Happy  
Day)

Szárazbableves tejfölös\*,  
Diósmetélt \*, TK kenyér \*

Energia: 841,88 Kcal / 3 519,06 KJ

Energia: 726,64 Kcal / 3 037,36 KJ

Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 KJ

Energia: 752,75 Kcal / 3 146,50 KJ

Energia: 1 080,96 Kcal / 4 518,41 KJ

Fehérje Zsír T.Zsír

Fehérje Zsír T.Zsír

Fehérje Zsír T.Zsír

Fehérje Zsír T.Zsír

Fehérje Zsír T.Zsír

37,70 g 23,28 g 4,85 g

43,84 g 23,94 g 5,31 g

37,44 g 17,46 g 4,01 g

32,96 g 15,51 g 1,85 g

35,18 g 40,45 g 8,99 g

Szénhidrát Cukor Só

Szénhidrát Cukor Só

Szénhidrát Cukor Só

Szénhidrát Cukor Só

Szénhidrát Cukor Só

117,98 g 14,31 g 1,07 g

81,61 g 0,12 g 1,40 g

114,26 g 20,87 g 1,10 g

132,78 g 36,80 g 0,37 g

144,84 g 17,34 g 1,48 g



**Ebéd**

**(00001) Normál  
(19-60)**

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető



heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

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

Zöldségleves mir. *15-18, Rakott hal*15-18, Párolt rizs *15-18, Alma	Májgaluskaleves *15-18, Kelkáposzta főzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *, Alma	Húsleves*15-18, Főtt burgonya *15-18, Paradicsom mártás *15-18, Alma	Almaleves mir *15-18, Gombás pulykamell *15-18, Bulgur15-18, Almalé*100% ( Happy Day)	Szárabbableves tejfölös*15-18, Diósmetelt *15-18, TK kenyér *
--	--	--	---	---

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 841,87 Kcal / 3 519,02 Kj			Energia: 724,18 Kcal / 3 027,07 Kj			Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 Kj			Energia: 752,75 Kcal / 3 146,50 Kj			Energia: 1 080,96 Kcal / 4 518,41 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37,70 g	23,28 g	4,85 g	42,84 g	24,01 g	5,21 g	37,44 g	17,46 g	4,01 g	32,96 g	15,51 g	1,85 g	35,18 g	40,45 g	8,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
117,98 g	14,31 g	1,26 g	81,83 g	0,34 g	1,42 g	114,26 g	20,87 g	1,10 g	132,78 g	36,80 g	0,37 g	144,84 g	17,34 g	1,48 g



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.



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

Tízórai

(00482) Gyermekek  
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kigó)		
Energia: 474,69 Kcal / 1 984,20 Kj			Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 Kj			Energia: 411,25 Kcal / 1 719,03 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,23 g	20,41 g	7,82 g	13,63 g	14,38 g	7,90 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	14,31 g	17,17 g	6,93 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
57,72 g	9,38 g	1,86 g	58,34 g	9,38 g	1,66 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	57,83 g	9,38 g	1,83 g	58,54 g	9,76 g	2,33 g

Ebéd

(00482) Gyermekek  
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Zöldségleves mir. 11-14, Rakott hal 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma			Májgaluska leves 11-14, Kelkáposzta főzelék 11- 14, Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *, Alma			Húsleves isk11-14, Főtt burgonya 11-14, Paradicsom mártás11-14, Alma			Almaleves mir isk 11-14, Gombás pulykamell 11- 14, Bulgur11-14			Szárzabbaleves tejfölös 11-14-, Diósmetélt 11-14, TK kenyér *		
Energia: 687,86 Kcal / 2 875,25 Kj			Energia: 657,29 Kcal / 2 747,47 Kj			Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 Kj			Energia: 583,49 Kcal / 2 438,99 Kj			Energia: 946,09 Kcal / 3 954,66 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31,26 g	13,49 g	3,24 g	40,03 g	20,54 g	4,71 g	30,53 g	14,33 g	3,23 g	29,39 g	12,48 g	1,61 g	30,40 g	33,78 g	7,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,27 g	10,70 g	0,85 g	75,91 g	0,35 g	1,24 g	98,61 g	17,36 g	0,95 g	98,10 g	13,30 g	0,39 g	130,83 g	17,18 g	1,46 g



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

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

TK vizes zsemle 50 gr\*,  
Zala felvágott\*(Kométa  
útraval

Energia: 244,29 Kcal / 1 021,13 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,99 g	7,61 g	2,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só
33,42 g	0,44 g	1,43 g



TK tejes kifli 50gr\*,  
Medve sajt téliszalámis\*  
33,3

Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,28 g	6,31 g	3,74 g
Szénhidrát	Cukor	Só
34,57 g	2,85 g	1,04 g



TK kenyér \*, Flóra  
margarin \*, Jégcsap retek

Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,18 g	12,75 g	2,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só
48,21 g	1,67 g	1,48 g



TK tejes kifli 50gr\*,  
Közétkeztetés Pöttyös  
rudi 30

Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj

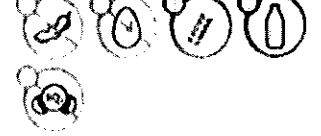
Fehérje	Zsír	T.Zsír
7,96 g	7,01 g	5,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só
44,57 g	12,65 g	0,56 g



Pizzás csiga\*

Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj

Fehérje	Zsír	T.Zsír
4,30 g	7,67 g	0,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só
20,35 g	4,05 g	0,53 g



Uzsonna

(00482) Gyermek  
(11-14év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 410,07 Kcal / 1 714,09 Kj			Energia: 372,43 Kcal / 1 556,76 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 404,67 Kcal / 1 691,52 Kj			Energia: 378,42 Kcal / 1 581,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,24 g	16,80 g	6,81 g	12,52 g	12,27 g	6,86 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	13,33 g	15,67 g	6,49 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
50,90 g	9,35 g	1,61 g	51,44 g	9,35 g	1,46 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	51,04 g	9,36 g	1,61 g	51,75 g	9,74 g	2,12 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (7-10)</b>	Zöldségleves mir. 7-10, Rakott hal 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Alma			Májgaluska leves 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *, Alma			Húsleves 7-10, Főtt burgonya7-10, Paradicsom mártás 7-10, Alma			Almaleves mir isk 7-10, Gombás pulykamell 7-10, Bulgur7-10			Szárazbabbeltes tejfölös 7-10, Diómetélt 7-10, TK kenyér *		
		Energia: 623,30 Kcal / 2 605,39 Kj			Energia: 574,28 Kcal / 2 400,49 Kj			Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 Kj			Energia: 440,95 Kcal / 1 843,17 Kj			Energia: 801,98 Kcal / 3 352,28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,36 g	13,26 g	3,26 g	34,79 g	17,23 g	4,05 g	27,59 g	12,52 g	2,84 g	22,59 g	9,21 g	1,19 g	25,41 g	27,11 g	6,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,73 g	12,18 g	0,77 g	68,04 g	0,35 g	1,14 g	91,20 g	15,02 g	0,64 g	74,26 g	9,17 g	0,35 g	114,72 g	16,02 g	1,46 g		

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

		hétfo			kedd			szombat			vasárnap			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK vizes zsemle 50 gr*, Zala felvágott*(Kométa útraval			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégcsap retek			TK tejes kifli 50gr*, Közétkeztetés Pöttyös rudi 30			Pizzás csiga*		
		Energia: 225,09 Kcal / 940,88 Kj			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj			Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 Kj			Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 Kj			Energia: 181,00 Kcal / 756,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,69 g	6,11 g	2,07 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	6,21 g	9,64 g	2,01 g	7,96 g	7,01 g	5,14 g	4,30 g	7,67 g	0,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,27 g	0,42 g	1,24 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	41,42 g	1,27 g	1,27 g	44,57 g	12,65 g	0,56 g	20,35 g	4,05 g	0,53 g		

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.

	Iskola	Utazás	Szünnap	Szünnap	Szünnap	Szünnap	Szünnap
--	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------

TK vizes zsemle 50 gr\*,  
Zala felvágott\*(Kométa  
útraval

Energia: 205,91 Kcal / 860,70 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
7,39 g	4,61 g	1,53 g	0,40 g
33,12 g	0,40 g	1,06 g	



TK tejes kifli 50gr\*,  
Medve sajt téliszalámis\*  
33,3

Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
8,28 g	6,31 g	3,74 g	2,85 g
34,57 g	2,85 g	1,04 g	



TK kenyér \*, Flóra  
margarin \*, Jégcsap retek

Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
4,26 g	6,44 g	1,34 g	0,84 g
27,83 g	0,84 g	0,86 g	



TK tejes kifli 50gr\*,  
Közétkeztetés Pöttyös  
rudi 30

Energia: 276,12 Kcal / 1 154,18 KJ

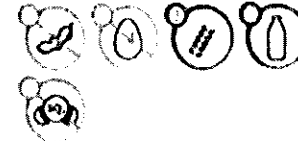
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
7,96 g	7,01 g	5,14 g	12,65 g
44,57 g	12,65 g	0,56 g	



Pizzás csiga\*

Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só
4,30 g	7,67 g	0,56 g	4,05 g
20,35 g	4,05 g	0,53 g	



Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

Greskó Istvánné  
.....  
ételvezető



Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.13.



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

Tízórai

(00481) Gyermek (4-6 év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Liga margarin, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)		
Energia: 312,66 Kcal / 1 306,92 Kj			Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 Kj			Energia: 290,77 Kcal / 1 215,42 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10,28 g	13,10 g	5,74 g	10,45 g	10,07 g	5,78 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g	11,40 g	9,12 g	5,49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,30 g	9,30 g	1,16 g	37,76 g	9,30 g	1,06 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g	37,73 g	9,55 g	1,50 g

Ebéd

(00481) Gyermek (4-6 év)

Zöldségleves mir. 4-6, Rakott hal 4-6, Párolt rizs 4-6*, Alma			Májgaluska leves 4-6, Kelkáposzta főzelék 4-6, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *, Alma			Húsleves 4-6, Főtt burgonya 4-6, Paradicsom mártás 4-6, Alma			Almaleves mir 4-6*, Gombás pulykamell 4-6*, Bulgur4-6			Szárzabableves tejfölös 4-6, Diósmetélt isk, TK kenyér *		
Energia: 439,03 Kcal / 1 835,15 Kj			Energia: 455,95 Kcal / 1 905,87 Kj			Energia: 482,09 Kcal / 2 015,14 Kj			Energia: 346,11 Kcal / 1 446,74 Kj			Energia: 675,01 Kcal / 2 821,54 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,66 g	7,48 g	1,90 g	27,76 g	14,15 g	3,23 g	23,51 g	9,43 g	2,27 g	18,18 g	7,01 g	0,91 g	22,55 g	23,83 g	5,63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,84 g	8,58 g	0,41 g	52,87 g	0,06 g	0,75 g	75,69 g	10,51 g	0,48 g	58,53 g	4,94 g	0,15 g	93,17 g	10,88 g	0,75 g

