














Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek	
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkakrém4-6*, Paradicsom*	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*, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi, Uborka(kígyó)
		Energia: 249,12 Kcal / 1 041,32 Kj	Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 Kj	Energia: 336,75 Kcal / 1 407,62 Kj	Energia: 303,02 Kcal / 1 266,62 Kj	Energia: 347,89 Kcal / 1 454,18 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,04 g 7,62 g 4,65 g	10,77 g 9,71 g 4,86 g	10,73 g 16,80 g 7,23 g	10,25 g 12,07 g 5,25 g	12,80 g 15,84 g 6,34 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Korhelyleves füstölt hússal 4-, Mákos guba 4- 6, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel 4-6, Sárgaborsó főzelék 4 -6, Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. 4-6*, Sült hurka *4-6, Főtt burgonya 4-6, Párolt káposzta 1/2 adag 4-6, Alma	Zöldborsóleves mir 4-6*, Lecsós sertésszelet/konz/ 4-6, Tarhonya köret 4-6, Fejes saláta nagy 4-6*, Alma	Zöldségleves mir. 4-6, Rakott karfiol 4-6, TK kenyér *, Banán
		Energia: 482,21 Kcal / 2 015,64 Kj	Energia: 395,14 Kcal / 1 651,69 Kj	Energia: 480,10 Kcal / 2 006,82 Kj	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 Kj	Energia: 420,97 Kcal / 1 759,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,19 g 18,83 g 3,36 g	29,27 g 7,02 g 0,82 g	19,72 g 15,82 g 3,88 g	29,77 g 15,88 g 2,49 g	20,75 g 8,22 g 2,81 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégváros Olasz felvág, Alma	TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizú ivójoghurt*	TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma	TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3	TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos4-6*
		Energia: 243,93 Kcal / 1 019,63 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj	Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj	Energia: 209,32 Kcal / 874,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,51 g 6,13 g 2,13 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g	7,48 g 2,45 g 1,60 g	8,28 g 6,31 g 3,74 g	7,81 g 3,01 g 1,41 g















Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

38,82 g	0,54 g	1,09 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	30,51 g	0,57 g	0,82 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	37,05 g	4,22 g	0,71 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkacrém 7-10, Paradicsom*			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*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi, Uborka(kígyó)		
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ			Energia: 375,10 Kcal / 1 567,92 KJ			Energia: 449,15 Kcal / 1 877,45 KJ			Energia: 395,27 Kcal / 1 652,23 KJ			Energia: 437,53 Kcal / 1 828,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,38 g	8,59 g	5,18 g	13,29 g	12,15 g	5,60 g	13,10 g	22,40 g	9,04 g	12,22 g	15,28 g	6,07 g	16,05 g	17,95 g	7,17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52,05 g 9,35 g 1,63 g			51,60 g 9,40 g 1,82 g			48,17 g 13,39 g 1,03 g			51,21 g 9,36 g 1,50 g			51,64 g 10,11 g 2,07 g				
																
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Korhelyleves füstölt hússal7-1, Mákos guba 7- 10, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. isk7-10, Sült hurka 7-10, Főtt burgonya7-10, Párolt káposzta 1/2 adag7-10, Alma			Zöldborsóleves mir 7- 10*, Lecsős sertésszelet/konz/ 7-10, Tarhonya köret 7-10, Fejes saláta nagy 7-10*, Alma			Zöldségleves mir. 7-10, Rakott karfiol 7-10, TK kenyér *, Banán		
		Energia: 623,51 Kcal / 2 606,27 KJ			Energia: 574,76 Kcal / 2 402,50 KJ			Energia: 595,45 Kcal / 2 488,98 KJ			Energia: 672,84 Kcal / 2 812,47 KJ			Energia: 662,99 Kcal / 2 771,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,75 g	21,86 g	3,74 g	37,49 g	11,90 g	1,39 g	25,52 g	20,43 g	5,20 g	36,96 g	22,02 g	3,49 g	29,04 g	13,69 g	3,99 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
77,66 g 16,35 g 1,90 g			79,76 g 0,30 g 1,09 g			75,30 g 1,58 g 0,45 g			86,11 g 3,33 g 1,05 g			104,73 g 1,23 g 1,34 g				
																

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Alma			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*			TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos7-10*		
		Energia: 323,73 Kcal / 1 353,19 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj			Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 Kj			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj			Energia: 227,32 Kcal / 950,20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,19 g	12,51 g	4,65 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	9,32 g	3,71 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,82 g	0,81 g	1,71 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	44,36 g	0,81 g	1,24 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	38,45 g	5,51 g	0,71 g		

Greskó Istvánné

.....
 élelmezésvezető

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkakrém 11-14, Paradicsom*			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*, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi, Uborka(kígyó)		
		Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 KJ			Energia: 420,64 Kcal / 1 758,28 KJ			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ			Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ			Energia: 547,51 Kcal / 2 288,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,76 g	9,47 g	5,66 g	14,27 g	13,66 g	6,04 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	13,23 g	18,38 g	6,83 g	18,33 g	25,95 g	9,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59,27 g 9,38 g 1,90 g			58,41 g 9,43 g 2,04 g			54,68 g 14,10 g 1,19 g			58,02 g 9,38 g 1,72 g			58,84 g 10,88 g 2,48 g				
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Korhelyleves füstölt hússal 11, Mákos guba 11 -14, TK kenyér *			Csontleves tésztabet. 11- 14, Sárgaborsó főzelék 11 -14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Alma			Karfiolleves mir. isk11- 14, Sült hurka 11-14, Főtt burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Alma			Zöldborsóleves mir isk11 -14*, Lecsós sertésszelet/konz 11-14, Tarhonya köret 11-14, Fejes saláta nagy 11-14*, Alma			Zöldségleves mir. 11-14, Rakott karfiol 11-14, TK kenyér *, Banán		
		Energia: 679,21 Kcal / 2 839,10 KJ			Energia: 646,31 Kcal / 2 701,58 KJ			Energia: 659,89 Kcal / 2 758,34 KJ			Energia: 771,66 Kcal / 3 225,54 KJ			Energia: 735,23 Kcal / 3 073,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,20 g	23,16 g	3,83 g	43,20 g	13,72 g	1,55 g	28,01 g	23,53 g	5,82 g	42,19 g	25,41 g	4,00 g	33,39 g	15,03 g	4,55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
84,96 g 19,44 g 2,10 g			88,20 g 0,35 g 1,22 g			81,82 g 2,06 g 0,75 g			98,62 g 4,33 g 1,13 g			115,45 g 1,52 g 1,41 g				



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr*, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Alma			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperizű ivójoghurt*			TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			TK vizes zsemle 50 gr*, Túrókrém barackos11-14*		
		Energia: 299,45 Kcal / 1 251,70 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ			Energia: 244,45 Kcal / 1 021,80 KJ		
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,99 g	10,41 g	3,81 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	10,82 g	4,41 g	2,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,62 g	0,72 g	1,51 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g	51,45 g	1,02 g	1,45 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	39,64 g	6,66 g	0,72 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

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

	Korhelyleves füstölt hússal*15, Mákos guba *15-18, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel *15-, Sárgaborsó főzelék *15-18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *, Alma	Karfiolleves mir. *15-18, Sült hurka *15-18, Főtt burgonya *15-18, Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Alma	Zöldborsóleves mir*15-18, Lecsós sertésszelet/konz*15-18, Tarhonya köret *15-18, Fejes saláta nagy *15-18, Alma	Zöldségleves mir. *15-18, Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *, Banán
--	--	--	--	---	---

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 833,10 Kcal / 3 482,36 Kj			Energia: 749,42 Kcal / 3 132,58 Kj			Energia: 763,98 Kcal / 3 193,44 Kj			Energia: 882,84 Kcal / 3 690,27 Kj			Energia: 802,25 Kcal / 3 353,41 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
36,97 g	29,80 g	5,20 g	51,37 g	18,18 g	2,06 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g	47,81 g	30,65 g	4,72 g	35,00 g	21,06 g	3,36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,31 g	21,86 g	2,42 g	95,41 g	0,34 g	1,38 g	90,04 g	2,10 g	0,64 g	109,21 g	4,35 g	1,28 g	117,62 g	0,74 g	1,70 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Korhelyleves füstölt hússal*, Mákos guba*, TK kenyér*			Csontleves tésztabetéttel*, Sárgaborsó főzelék*, Fokhagymás csirkemell*, TK kenyér*, Alma			Karfiolleves mir. *, Sült hurka*, Főtt burgonya*, Párolt káposzta 1/2 adag*, Alma			Zöldborsóleves*, Lecsós sertésszelet/konz*, Tarhonya köret*, Fejes saláta nagy*, Alma			Zöldségleves mir. *, Rakott karfiol*, TK kenyér*, Banán		
		Energia: 833,10 Kcal / 3 482,36 Kj			Energia: 784,76 Kcal / 3 280,30 Kj			Energia: 763,99 Kcal / 3 193,48 Kj			Energia: 882,83 Kcal / 3 690,23 Kj			Energia: 802,25 Kcal / 3 353,41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,97 g	29,80 g	5,20 g	53,77 g	18,36 g	2,09 g	33,37 g	28,94 g	7,22 g	47,81 g	30,65 g	4,72 g	35,00 g	21,06 g	3,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,31 g	21,86 g	2,42 g	101,41 g	0,35 g	1,39 g	90,04 g	2,10 g	0,64 g	109,21 g	4,35 g	1,28 g	117,62 g	0,74 g	1,51 g		

Greskó Istvánné

.....
 élelmezésvezető