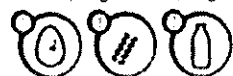




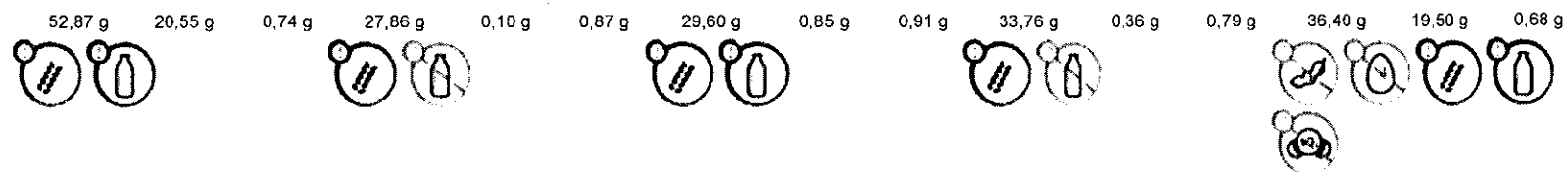
Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Ausztia szalámi	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Brós 52 gr*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kigyó)
		Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ	Energia: 481,59 Kcal / 2 013,05 KJ	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,56 g 9,40 g 5,84 g	15,78 g 20,51 g 8,53 g	11,08 g 7,21 g 4,24 g	11,20 g 9,76 g 4,18 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
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Burgonyaleves (magyaros)*4-6, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6, Alma	Babgulyás 4-6, Tejbedara szórattal 4-6, TK kenyér *	Tarhonyaleves 4-6 *, Paradicsomos káposzta főz.4-6, Fasírt (sütőben sütve)4-6*, TK kenyér *, Alma	Tojásleves 4-6, Rántott hal 4-6*, Petrezselymes rizs 4-6*, Káposzta saláta*4-6, Alma	Kertészleves leveszöld.*4-6, Rakott káposzta 4-6, TK kenyér *, Banán
		Energia: 491,75 Kcal / 2 055,52 KJ	Energia: 424,00 Kcal / 1 772,32 KJ	Energia: 439,03 Kcal / 1 835,15 KJ	Energia: 724,50 Kcal / 3 028,41 KJ	Energia: 454,81 Kcal / 1 901,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,24 g 15,86 g 6,23 g	23,90 g 8,58 g 1,50 g	20,52 g 11,58 g 2,41 g	28,51 g 35,26 g 5,15 g	17,16 g 11,96 g 3,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, East Milk kakaó 200 ml 1,9%	TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek	TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa	TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*	Pizzás csiga*, East M. eperizű ivójoghurt*
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 196,54 Kcal / 821,54 KJ	Energia: 236,96 Kcal / 990,49 KJ	Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,28 g 5,41 g 3,04 g	4,31 g 6,44 g 1,64 g	4,26 g 6,47 g 1,35 g	5,17 g 8,70 g 2,35 g	8,50 g 9,92 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 252,62 Kcal / 1 055,95 Kj			Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 Kj			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 378,43 Kcal / 1 581,84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,66 g	5,66 g	3,36 g	16,76 g	28,70 g	11,16 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	11,20 g	9,76 g	4,18 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
		42,51 g	0,64 g	1,37 g	50,35 g	9,49 g	2,44 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	51,75 g	9,74 g	2,13 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Burgonyaleves (magyaros)*7-10, Sajtos bolognai spagetti7-10, Alma			Babgulyás 7-10, Tejbedara szórattal 7-10, TK kenyér *			Tarhonyaleves 7-10, Paradicsomos káp.főz. 7-10, Fasírt (sütőben sütvé)7-10*, TK kenyér *, Alma			Tojásleves 7-10, Rántott hal isk7-10*, Petrezselymes rizs 7-10*, Káposzta saláta 7-10, Alma			Kertészleves leveszöld.*7-10, Rakott káposzta 7-10, TK kenyér *, Banán		
		Energia: 603,10 Kcal / 2 520,96 Kj			Energia: 577,82 Kcal / 2 415,29 Kj			Energia: 610,23 Kcal / 2 550,76 Kj			Energia: 806,31 Kcal / 3 370,38 Kj			Energia: 624,33 Kcal / 2 609,70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,50 g	20,41 g	6,79 g	31,90 g	11,91 g	1,77 g	27,23 g	17,10 g	3,40 g	32,46 g	37,71 g	5,51 g	24,43 g	16,27 g	4,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		75,13 g	1,87 g	0,64 g	84,47 g	20,33 g	1,32 g	85,79 g	9,53 g	1,34 g	82,64 g	15,66 g	0,60 g	94,20 g	1,19 g	1,23 g





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, East Milk kakaó 200 ml 1,9%			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa			TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*			Pizzás csiga*, East M. eperizű ivőjoghurt*		
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 Kj			Energia: 288,78 Kcal / 1 207,10 Kj			Energia: 268,73 Kcal / 1 123,29 Kj			Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 Kj		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	5,41 g	3,04 g	6,29 g	9,65 g	2,46 g	6,21 g	9,68 g	2,02 g	5,18 g	12,20 g	3,30 g	8,50 g	9,92 g	2,06 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	41,47 g	0,16 g	1,29 g	43,20 g	1,28 g	1,32 g	33,78 g	0,36 g	0,84 g	36,40 g	19,50 g	0,68 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Ausztia szalámi			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájas*, Uborka (kígyó)		
		Energia: 302,04 Kcal / 1 262,53 KJ			Energia: 596,02 Kcal / 2 491,36 KJ			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 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
		7,79 g	7,41 g	4,42 g	17,75 g	32,30 g	12,17 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	11,20 g	9,76 g	4,18 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
		49,58 g	0,82 g	1,62 g	57,16 g	9,51 g	2,69 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	58,54 g	9,76 g	2,33 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Burgonyaleves (magyaros)*11-14, Sajtos bologni spagetti11-14, Alma			Babgulyás 11-14, Tejbedara szórattal isk11-14, TK kenyér *			Tarhonyaleves 11-14, Paradicsomos káp. főz 11-14, Fasírt (sütőben sütvé)11-14*, TK kenyér *, Alma			Tojásleves 11-14, Rántott hal isk11-14*, Petrezselymes rizs 11-14*, Káposzta saláta 11-14, Alma			Kertészleves leveszöld.*11-14, Rakott káposzta 11-14, TK kenyér *, Banán		
		Energia: 738,09 Kcal / 3 085,22 KJ			Energia: 618,62 Kcal / 2 585,83 KJ			Energia: 697,36 Kcal / 2 914,96 KJ			Energia: 960,79 Kcal / 4 016,10 KJ			Energia: 706,19 Kcal / 2 951,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,57 g	27,59 g	9,04 g	35,44 g	12,84 g	2,07 g	30,75 g	21,05 g	4,10 g	38,51 g	45,76 g	6,57 g	27,53 g	17,72 g	4,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,51 g	2,04 g	0,84 g	89,05 g	20,33 g	1,36 g	95,05 g	12,05 g	1,49 g	96,85 g	19,45 g	0,69 g	108,28 g	1,19 g	1,28 g



Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK tejes kifli 50gr*, East Milk kakaó 200 ml 1,9%			TK kenyér *, Ráma classic*, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Sárgarépa			TK vizes zsemle 50 gr*, Liga margarin, Zöldpaprika*			Pizzás csiga*, East M. eperízú ivójoghurt*		
		Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 Kj			Energia: 348,19 Kcal / 1 455,43 Kj			Energia: 300,51 Kcal / 1 256,13 Kj			Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 Kj		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	5,41 g	3,04 g	7,29 g	12,75 g	3,22 g	7,19 g	12,78 g	2,63 g	5,19 g	15,70 g	4,25 g	8,50 g	9,92 g	2,06 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	48,28 g	0,18 g	1,50 g	50,00 g	1,68 g	1,53 g	33,80 g	0,36 g	0,89 g	36,40 g	19,50 g	0,68 g

Greskó Istvánné
.....
éllelmezésvezető





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

			hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
			Burgonyaleves (magyaros)*15-18, Sajtos bolognai spagetti 15-18, Alma	Babgulyás *15-18, Tejbedara szóráttal *15- 18, TK kenyér *	Tarhonyaleves *15-18, Paradicsomos káposzta főz. 15, Fasírt (sütőben sütve)*15-18, TK kenyér *, Alma	Tojásleves *15-18, Rántott hal *15-18, Petrezselymes rizs *15- 18, Káposzta saláta *15- 18, Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18, Rakott káposzta *15-18, TK kenyér *, Banán									
			Energia: 839,90 Kcal / 3 510,78 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 846,03 Kcal / 3 536,41 KJ	Energia: 1 236,95 Kcal / 5 170,45 KJ	Energia: 831,44 Kcal / 3 475,42 KJ									
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,04 g	33,76 g	9,82 g	42,13 g	15,73 g	2,59 g	36,11 g	29,25 g	5,29 g	48,22 g	62,99 g	9,04 g	32,85 g	21,68 g	5,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94,94 g	2,55 g	0,94 g	110,18 g	26,69 g	1,47 g	108,50 g	14,03 g	1,76 g	117,03 g	23,74 g	1,04 g	125,55 g	1,64 g	1,56 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Burgonyaleves (magyaros)*, Sajtos bolognai spagetti, Alma			Babgulyás *, Tejbedara szórattal *, TK kenyér *			Tarhonyaleves *, Paradicsomos káposzta főzelék*, Fasírt (sütőben sültve)*, TK kenyér *, Alma			Tojásleves *, Rántott hal *, Petrezselymes rizs *, Káposzta saláta *, Alma			Kertészleves leveszöld.*, Rakott káposzta*, TK kenyér *, Banán		
		Energia: 824,29 Kcal / 3 445,53 KJ			Energia: 764,14 Kcal / 3 194,11 KJ			Energia: 841,44 Kcal / 3 517,22 KJ			Energia: 1 229,26 Kcal / 5 138,31 KJ			Energia: 831,44 Kcal / 3 475,42 KJ		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,22 g	32,44 g	8,99 g	43,18 g	16,13 g	2,73 g	35,92 g	29,17 g	5,29 g	48,23 g	63,00 g	9,04 g	32,85 g	21,68 g	5,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		95,28 g	2,55 g	0,88 g	110,20 g	26,69 g	1,48 g	107,72 g	13,76 g	1,72 g	115,09 g	21,74 g	1,04 g	125,55 g	1,64 g	1,56 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

