



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

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

Tízórai

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

| hétfő   |         |          | kedd  |         |          | szerda   |         |          | csütörtök   |         |          | péntek  |         |          |
|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Vajkrém zöldfűszeres*,<br>Zöldpaprika* |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Liga margarin, Trappista<br>sajt |         |          | East Milk kakaó 200 ml<br>1,9%, TK tejes kifli 50gr* |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Ráma classic*, Főtt tojás<br>4-6 |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, Briós 52 gr* |         |          |
| Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 Kj  |         |          | Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj  |         |          | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj                   |         |          | Energia: 362,52 Kcal / 1 515,33 Kj  |         |          | Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj              |         |          |
| Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
| 10,51 g   | 10,10 g | 5,77 g   | 9,92 g  | 21,11 g | 10,84 g  | 11,28 g  | 5,41 g  | 3,04 g   | 15,35 g   | 16,81 g | 6,48 g   | 11,20 g   | 9,76 g  | 4,18 g   |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       |
| 37,46 g   | 9,30 g  | 1,06 g   | 36,40 g   | 9,30 g  | 1,55 g   | 52,87 g  | 20,55 g | 0,74 g   | 36,64 g   | 9,30 g  | 1,23 g   | 41,30 g   | 10,81 g | 0,81 g   |
|   |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |

Ebéd

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

| hétfő   |        |          | kedd   |         |          | szerda  |         |          | csütörtök   |         |          | péntek  |         |          |
|---|--------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| Zöldségleves mir. 4-6,<br>Tejflős szárazbabfőz. 4-<br>6, Pulykamell pörkölt 4-<br>6*, TK kenyér *, Alma |        |          | Pulykaraguleves mir. 4-<br>6*, Mákos metélt 4-6,<br>Alma |         |          | Lebbencsleves 4-6,<br>Székelykáposzta *4-6, TK<br>kenyér *, Müzliszelet,<br>gyümölcsös 20gr G |         |          | Sütötök kréml.<br>(kenyérk.)4-6, Sült<br>halfilé*4-6, Zöldséges<br>bulgur4-6*, Mézes-<br>narancsos sárgar.4-6*,<br>Alma |         |          | Húsleves 4-6, Főtt<br>burgonya 4-6,<br>Paradicsom mártás 4-6,<br>Alma |         |          |
| Energia: 368,73 Kcal / 1 541,29 Kj  |        |          | Energia: 442,62 Kcal / 1 850,15 Kj                       |         |          | Energia: 394,86 Kcal / 1 650,51 Kj  |         |          | Energia: 486,05 Kcal / 2 031,69 Kj  |         |          | Energia: 482,09 Kcal / 2 015,14 Kj                                    |         |          |
| Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
| 25,28 g   | 6,86 g | 1,77 g   | 24,41 g  | 12,99 g | 2,67 g   | 19,53 g   | 11,16 g | 3,73 g   | 22,88 g   | 16,67 g | 3,14 g   | 23,51 g   | 9,43 g  | 2,27 g   |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 54,83 g   | 0,63 g | 0,64 g   | 61,87 g  | 4,17 g  | 0,20 g   | 52,55 g   | 7,76 g  | 0,94 g   | 62,26 g   | 13,43 g | 0,46 g   | 75,69 g   | 10,51 g | 0,47 g   |
|   |        |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

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

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Zala felvágott\*  
(Kométa útraval

TK kenyér \*, Flóra  
margarin \*, Jégсалáta

TK kenyér \*, Ráma  
classic\*, T. Finonimo  
Toast Sonkás szele,  
Paradicsom\*

TK kenyér \*, Körözött  
túró házi 4-6, Lilahagyma

TK kenyér \*, Liga  
margarin, Jégcsap retek

Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

| Energia: 233,20 Kcal / 974,78 Kj |         |            | Energia: 187,47 Kcal / 783,62 Kj |        |            | Energia: 208,67 Kcal / 872,24 Kj |        |            | Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj |        |            | Energia: 199,20 Kcal / 832,66 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 |
| 6,52 g                           | 10,41 g | 3,22 g     | 4,08 g                           | 6,44 g | 1,34 g     | 6,49 g                           | 7,03 g | 1,87 g     | 7,48 g                           | 2,45 g | 1,60 g     | 4,28 g                           | 7,44 g | 2,14 g     |
| Szénhidrát                       | Cukor   | Só         | Szénhidrát                       | Cukor  | Só         | Szénhidrát                       | Cukor  | Só         | Szénhidrát                       | Cukor  | Só         | Szénhidrát                       | Cukor  | Só         |
| 27,50 g                          | 0,14 g  | 1,27 g     | 27,80 g                          | 0,84 g | 0,82 g     | 29,26 g                          | 0,20 g | 1,39 g     | 30,51 g                          | 0,57 g | 0,82 g     | 27,86 g                          | 0,10 g | 0,94 g     |
|                                  |         |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |                                  |        |            |

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|                       |                               | hétfő   |                       |        | kedd   |                        |         | szerda   |                        |        | csütörtök   |                        |        | péntek   |         |        |
|-----------------------|-------------------------------|---|-----------------------|--------|--|------------------------|---------|--|------------------------|--------|---|------------------------|--------|--|---------|--------|
| <b>Tízórai</b>        | <b>(00483) Gyermek (7-10)</b> | East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*                |                       |        | TK kenyér *, East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Liga margarin, Trappista sajt |                        |         | East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr*  |                        |        | East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Főtt tojás 7-10                             |                        |        | East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, Briós 52 gr*                   |         |        |
|                       |                               | Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 Kj  |                       |        | Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 Kj   |                        |         | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj   |                        |        | Energia: 487,59 Kcal / 2 038,13 Kj  |                        |        | Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj                             |         |        |
|                       |                               | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                       |                               | 12,58 g   | 12,30 g               | 6,85 g | 11,88 g  | 24,81 g                | 11,91 g | 11,28 g  | 5,41 g                 | 3,04 g | 18,29 g   | 20,12 g                | 7,36 g | 11,20 g  | 9,76 g  | 4,18 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |                               |   | Szénhidrát Cukor Só   |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |  |         |        |
| 51,14 g 9,35 g 1,46 g |                               |   | 50,00 g 9,35 g 2,00 g |        |  | 52,87 g 20,55 g 0,74 g |         |  | 57,03 g 9,38 g 1,84 g  |        |   | 41,30 g 10,81 g 0,81 g |        |  |         |        |
|                       |                               |   |                       |        |  |                        |         |  |                        |        |   |                        |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>           | <b>(00483) Gyermek (7-10)</b> | Zöldségleves mir. 7-10, Tejfölös szárazbabfőz. 7-10, Pulykamell pörkölt 7-10, TK kenyér *, Alma |                       |        | Pulykaraguleves mir. 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma                         |                        |         | Lebbencsleves isk 7-10, Székelykáposzta *7-10, TK kenyér *, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G |                        |        | Sütötök kréml.kenyérk)7-10*, Sült halfilé*7-10, Zöldséges bulgur7-10, Mézes-narancsos sárgar.7-10, Alma |                        |        | Húsleves 7-10, Főtt burgonya7-10, Paradicsom mártás 7-10, Alma |         |        |
|                       |                               | Energia: 591,52 Kcal / 2 472,55 Kj  |                       |        | Energia: 529,04 Kcal / 2 211,39 Kj   |                        |         | Energia: 515,69 Kcal / 2 155,58 Kj   |                        |        | Energia: 621,79 Kcal / 2 599,08 Kj  |                        |        | Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 Kj                             |         |        |
|                       |                               | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                       |                               | 36,44 g   | 14,90 g               | 3,76 g | 27,44 g  | 15,34 g                | 2,94 g  | 25,10 g  | 15,80 g                | 5,35 g | 28,12 g   | 19,62 g                | 3,75 g | 27,59 g  | 12,52 g | 2,84 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |                               |   | Szénhidrát Cukor Só   |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |  |         |        |
| 82,38 g 2,30 g 1,21 g |                               |   | 75,77 g 7,27 g 0,28 g |        |  | 66,13 g 8,20 g 1,31 g  |         |  | 84,60 g 16,85 g 0,92 g |        |   | 91,20 g 15,02 g 0,64 g |        |  |         |        |
|                       |                               |   |                       |        |  |                        |         |  |                        |        |   |                        |        |  |         |        |



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|  | hétfő  | kedd                                     | szerda  | csütörtök   | péntek                                    |
|--|--|--|---|---|---|
|  | TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval) | TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta | TK kenyér *, Ráma classic*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom* | TK kenyér *, Körözött túró házi 7-10*, Lilahagyma | TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek |
|  | Energia: 349,79 Kcal / 1 462,12 Kj                           | Energia: 279,70 Kcal / 1 169,15 Kj       | Energia: 309,71 Kcal / 1 294,59 Kj                                      | Energia: 291,21 Kcal / 1 217,26 Kj                | Energia: 296,61 Kcal / 1 239,83 Kj        |
|  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                    | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                     |
|  | 9,78 g 15,61 g 4,83 g  | 6,03 g 9,64 g 2,01 g                     | 9,58 g 10,51 g 2,80 g   | 11,94 g 3,58 g 2,34 g                             | 6,24 g 11,14 g 3,21 g                     |
|  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                      | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                               | Szénhidrát Cukor Só                       |
|  | 41,25 g 0,21 g 1,90 g  | 41,39 g 1,27 g 1,23 g                    | 43,29 g 0,30 g 2,08 g   | 51,14 g 0,83 g 1,43 g                             | 41,46 g 0,15 g 1,39 g                     |
|  |  |  |   |   |   |

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

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

Tízórai

(00482) Gyermek  
(11-14év)

| hétfő   |         |          | kedd  |         |          | szerda   |         |          | csütörtök  |         |          | péntek  |         |          |
|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Vajkrém zöldfűszeres*,<br>Zöldpaprika* |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Liga margarin, Trappista<br>sajt |         |          | East Milk kakaó 200 ml<br>1,9%, TK tejes kifli 50gr* |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Ráma classic*, Főtt tojás<br>isk11-14 |         |          | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, Briós 52 gr* |         |          |
| Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 Kj  |         |          | Energia: 607,60 Kcal / 2 539,77 Kj  |         |          | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj                   |         |          | Energia: 514,19 Kcal / 2 149,31 Kj   |         |          | Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj              |         |          |
| Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
| 13,69 g   | 14,41 g | 7,89 g   | 12,86 g   | 31,12 g | 14,62 g  | 11,28 g  | 5,41 g  | 3,04 g   | 18,32 g  | 23,12 g | 8,06 g   | 11,20 g   | 9,76 g  | 4,18 g   |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       |
| 58,04 g   | 9,38 g  | 1,66 g   | 56,81 g   | 9,38 g  | 2,38 g   | 52,87 g  | 20,55 g | 0,74 g   | 57,05 g  | 9,38 g  | 1,86 g   | 41,30 g   | 10,81 g | 0,81 g   |
|   |         |          |   |         |          |  |         |          |  |         |          |   |         |          |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| Zöldségleves mir. 11-14,<br>Tejfölös szárazbabfőz.<br>isk11-1, Pulykamell<br>pörkölt 11-14, TK kenyér<br>*, Alma | Pulykaraguleves mir. 11-<br>14, Mákos metélt 11-14,<br>Alma | Lebbencsleves isk 11-14,<br>Székelykáposzta *11-14,<br>TK kenyér *, Müzliszelet,<br>gyümölcsös 20gr G | Sütötök kréml.<br>(kenyérk.)11-14*, Sült<br>halfilé*11-14, Zöldséges<br>bulgur11-14, Mézes-<br>narancsos sárgar.11-14,<br>Alma | Húsleves isk11-14, Főtt<br>burgonya 11-14,<br>Paradicsom mártás11-14,<br>Alma |
|--|---|---|--|---|

Ebéd

(00482) Gyermek  
(11-14év)

| hétfő                              |         |          | kedd                               |         |          | szerda                             |         |          | csütörtök                          |         |          | péntek                             |         |          |
|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|
| Energia: 646,58 Kcal / 2 702,70 Kj |         |          | Energia: 602,21 Kcal / 2 517,24 Kj |         |          | Energia: 588,59 Kcal / 2 460,31 Kj |         |          | Energia: 695,67 Kcal / 2 907,90 Kj |         |          | Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 Kj |         |          |
| Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv |
| 41,76 g                            | 14,03 g | 3,56 g   | 30,60 g                            | 15,78 g | 3,01 g   | 29,30 g                            | 19,59 g | 6,41 g   | 31,29 g                            | 23,16 g | 4,42 g   | 30,53 g                            | 14,33 g | 3,23 g   |
| Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                         | Cukor   | Só       |
| 93,67 g                            | 3,35 g  | 1,27 g   | 90,60 g                            | 12,29 g | 0,42 g   | 71,40 g                            | 8,39 g  | 1,38 g   | 91,73 g                            | 19,35 g | 0,98 g   | 98,61 g                            | 17,36 g | 0,95 g   |
|                                    |         |          |                                    |         |          |                                    |         |          |                                    |         |          |                                    |         |          |

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|                | hétfő  | kedd                                     | szerda  | csütörtök  | péntek                                    |          |            |         |          |            |        |          |            |         |          |
|----------------|--|--|---|--|---|----------|------------|---------|----------|------------|--------|----------|------------|---------|----------|
|                | TK kenyér *, Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval) | TK kenyér *, Flóra margarin *, Jégsaláta | TK kenyér *, Ráma classic*, T. Finonimo Toast Sonkás szele, Paradicsom* | TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma | TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek |          |            |         |          |            |        |          |            |         |          |
|                | Energia: 433,58 Kcal / 1 812,36 KJ                           | Energia: 339,12 Kcal / 1 417,52 KJ       | Energia: 377,95 Kcal / 1 579,83 KJ                                      | Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ                 | Energia: 361,21 Kcal / 1 509,86 KJ        |          |            |         |          |            |        |          |            |         |          |
| <b>Uzsonna</b> | Fehérje  | Zsír                                     | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír                                      | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír   | T.Zsírsv | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsv |
|                | 12,06 g  | 20,72 g                                  | 6,38 g  | 7,00 g   | 12,75 g                                   | 2,62 g   | 11,71 g    | 13,90 g | 3,67 g   | 13,49 g    | 4,40 g | 2,90 g   | 7,22 g     | 14,75 g | 4,22 g   |
|                | Szénhidrát   | Cukor                                    | Só  | Szénhidrát   | Cukor                                     | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor  | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       |
|                | 48,21 g  | 0,26 g                                   | 2,34 g  | 48,18 g  | 1,67 g                                    | 1,44 g   | 50,54 g    | 0,38 g  | 2,58 g   | 51,44 g    | 1,02 g | 1,44 g   | 48,27 g    | 0,18 g  | 1,64 g   |
|                |  |  |   |  |   |          |            |         |          |            |        |          |            |         |          |

(00482) Gyermek (11-14év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

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

Zöldségleves mir. \*15-18, Tejfölös szárazbabfőz. 15-18, Pulykamell pörkölt \*15-18, TK kenyér \*, Alma

Pulykaraguleves mir. \*15-18, Mákos metélt \*15-18, Alma

Lebbencsleves \*15-18, Székelykáposzta \*15-18, TK kenyér \*, Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G

Sütötök kréml. (kenyérk.)15-18\*, Sült halfilé\*15-18, Zöldséges bulgur\*15-18, Mézes-narancsos sárgar. 15-18, Alma

Húsleves\*15-18, Főtt burgonya \*15-18, Paradicsom mártás \*15-18, Alma

Energia: 818,15 Kcal / 3 419,87 KJ

Energia: 779,89 Kcal / 3 259,94 KJ

Energia: 624,78 Kcal / 2 611,58 KJ

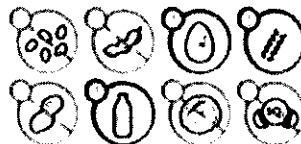
Energia: 859,99 Kcal / 3 594,76 KJ

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

**Ebéd**

**(00484) Gyermek (15-18 év)**

| Fehérje    |         |        | Zsír     |         |        | T.Zsírsv |         |        | Fehérje    |         |        | Zsír     |         |        | T.Zsírsv |  |  | Fehérje    |  |  | Zsír  |  |  | T.Zsírsv |  |  | Fehérje    |  |  | Zsír  |  |  | T.Zsírsv |  |  |
|------------|---------|--------|----------|---------|--------|----------|---------|--------|------------|---------|--------|----------|---------|--------|----------|--|--|------------|--|--|-------|--|--|----------|--|--|------------|--|--|-------|--|--|----------|--|--|
| 48,18 g    | 25,17 g | 5,19 g | 36,53 g  | 23,96 g | 4,51 g | 32,57 g  | 20,29 g | 7,05 g | 37,04 g    | 28,77 g | 5,26 g | 37,44 g  | 17,46 g | 4,01 g |          |  |  |            |  |  |       |  |  |          |  |  |            |  |  |       |  |  |          |  |  |
| Szénhidrát |         |        | Cukor    |         |        | Só       |         |        | Szénhidrát |         |        | Cukor    |         |        | Só       |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor |  |  | Só       |  |  | Szénhidrát |  |  | Cukor |  |  | Só       |  |  |
| 105,66 g   | 3,75 g  | 1,58 g | 111,41 g | 16,53 g | 0,47 g | 75,38 g  | 8,63 g  | 1,48 g | 115,36 g   | 21,86 g | 1,26 g | 114,26 g | 20,87 g | 1,10 g |          |  |  |            |  |  |       |  |  |          |  |  |            |  |  |       |  |  |          |  |  |



Greskó Istvánné

.....  
 étellemezésvezető





### Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

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

Zöldségleves mir. \*,  
Tejfölös szárazbabfőz. \*,  
Pulykamell pörkölt \*, TK  
kenyér \*, Alma

Energia: 818,49 Kcal / 3 421,29 Kj

| Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Só |
|------------|---------|--------|----|
| 48,19 g    | 25,18 g | 5,19 g |    |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     |    |
| 105,73 g   | 3,75 g  | 1,49 g |    |



Pulykaraguleves mir. \*,  
Mákos metélt \*, Alma

Energia: 779,89 Kcal / 3 259,94 Kj

| Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Só |
|------------|---------|--------|----|
| 36,53 g    | 23,96 g | 4,51 g |    |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     |    |
| 111,41 g   | 16,53 g | 0,47 g |    |



Lebbencsleves \*,  
Székelykáposzta \*, TK  
kenyér \*, Müzliszelet,  
gyümölcsös 20gr G

Energia: 624,78 Kcal / 2 611,58 Kj

| Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Só |
|------------|---------|--------|----|
| 32,57 g    | 20,29 g | 7,05 g |    |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     |    |
| 75,38 g    | 8,63 g  | 1,48 g |    |



Sütötök kréml.(kenyérk.),  
Sült halfilé\*, Zöldséges  
bulgur\*, Mézes-narancsos  
sárgar.\*

Energia: 831,59 Kcal / 3 476,05 Kj

| Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Só |
|------------|---------|--------|----|
| 36,64 g    | 29,30 g | 5,37 g |    |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     |    |
| 107,86 g   | 21,36 g | 1,25 g |    |



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

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

| Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Só |
|------------|---------|--------|----|
| 37,44 g    | 17,46 g | 4,01 g |    |
| Szénhidrát | Cukor   | Só     |    |
| 114,26 g   | 20,87 g | 1,10 g |    |



**Ebéd**

**(00001) Normál  
(19-60)**

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető

