



Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		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 tejes kifli 50gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkakrém4-6*, Paradicsom*		
		Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 Kj			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj			Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g	10,77 g	9,71 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,83 g	9,62 g	1,17 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	36,40 g	9,30 g	1,55 g	37,80 g	9,33 g	1,25 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kertészleves leveszöld.*4-6, Zöldborsófőzelék mir. 4-6, Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *			Palócleves *mir.* ovi, Nudli, Derelye klf mir. 4-6, TK kenyér *			Tojásleves 4-6, Töltött káposzta 4-6, TK kenyér , Banán			Karalábéleves tejfölös mir.4-6, Pirított sertésmáj * 4-6, Burgonya köret*15- 18, Káposzta saláta*4-6, Alma			Lebbencsleves 4-6, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *		
		Energia: 439,90 Kcal / 1 838,78 Kj			Energia: 629,35 Kcal / 2 630,68 Kj			Energia: 495,86 Kcal / 2 072,69 Kj			Energia: 406,07 Kcal / 1 697,37 Kj			Energia: 391,18 Kcal / 1 635,13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,91 g	7,71 g	1,50 g	22,44 g	16,09 g	4,96 g	24,50 g	12,38 g	3,22 g	19,12 g	10,61 g	3,36 g	21,34 g	10,53 g	2,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,39 g	2,39 g	0,81 g	95,77 g	7,53 g	2,24 g	70,10 g	0,93 g	1,05 g	56,68 g	5,51 g	0,62 g	52,41 g	0,58 g	0,84 g		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr			TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*			TK kenyér *, Flóra margarin *, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Zöldpaprika*			TK vizes zsemle 50 gr*, Ráma classic*, Uborka (kígyó)			East M. eperizű ivóyoghurt*, TK tejes kifli 50gr*		
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj			Energia: 201,40 Kcal / 841,85 Kj			Energia: 238,91 Kcal / 998,64 Kj			Energia: 224,26 Kcal / 937,41 Kj			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,08 g	6,21 g	3,64 g	4,22 g	7,47 g	2,15 g	6,66 g	10,70 g	3,02 g	5,14 g	7,64 g	1,85 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	3,25 g	0,74 g	28,40 g	0,10 g	0,90 g	28,47 g	1,03 g	1,22 g	33,37 g	0,36 g	0,72 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*	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 *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkakrém 7-10, Paradicsom*
		Energia: 364,56 Kcal / 1 523,86 Kj	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 508,31 Kcal / 2 124,74 Kj	Energia: 375,10 Kcal / 1 567,92 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
		12,66 g 11,25 g 6,96 g	11,08 g 7,21 g 4,24 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	11,88 g 24,82 g 11,91 g	13,29 g 12,15 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Kertészleves leveszöld.*7-10, Zöldborsófőzelék *mir.*7- 10, Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *	Palóclevés *mir.* 7-10, Nudli, Derelye klf mir. 7- 10, TK kenyér *	Tojásleves 7-10, Töltött káposzta 7-10, TK kenyér *, Banán	Karalábéleves tejf.mir. 7- 10, Pirított sertésmáj 7- 10, Burgonya köret*7-10, Káposzta saláta 7-10, Alma	Lebbencsleves isk 7-10, Rakott brokkoli mir. 7-10, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 518,83 Kcal / 2 168,71 Kj	Energia: 774,82 Kcal / 3 238,75 Kj	Energia: 659,72 Kcal / 2 757,63 Kj	Energia: 538,91 Kcal / 2 252,84 Kj	Energia: 571,74 Kcal / 2 389,87 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
		34,07 g 13,93 g 2,47 g	26,88 g 22,04 g 5,96 g	31,46 g 17,23 g 3,96 g	23,55 g 17,49 g 4,66 g	24,96 g 14,78 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr	TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr*, Ráma classic*, Uborka (kigyó)	East M. eperízű ivójoghurt*, TK tejes kifli 50gr*
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj	Energia: 331,64 Kcal / 1 386,26 Kj	Energia: 355,44 Kcal / 1 485,74 Kj	Energia: 250,86 Kcal / 1 048,59 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 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





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,16 g	11,28 g	3,28 g	9,81 g	16,01 g	4,53 g	5,16 g	10,64 g	2,55 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	3,25 g	0,74 g	48,80 g	0,18 g	1,55 g	42,27 g	1,55 g	1,84 g	33,39 g	0,36 g	0,73 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g
 			 			  			 			 		

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*	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 *, Liga margarin, Trappista sajt	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sonkakrém 11-14, Paradicsom*
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 Kj	Energia: 420,64 Kcal / 1 758,28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,79 g 13,01 g 8,02 g	11,08 g 7,21 g 4,24 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	12,87 g 31,12 g 14,62 g	14,27 g 13,66 g 6,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Kertészleves leveszöld.*11-14, Zöldborsófőzelék mir. isk11-14, Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *, Alma	Palócleves *mir.* isk11- 14, Nudli, Derelye klf mir. 11-14, TK kenyér *	Tojásleves 11-14, Töltött káposzta 11-14, TK kenyér *, Banán	Karalábéleves tejf. mir. 11-14, Piritott sertésmáj 11-14, Burgonya köret*11 -14, Káposzta saláta 11- 14, Alma	Lebbencsleves isk 11-14, Rakott brokkoli mir. 11- 14, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 638,72 Kcal / 2 669,85 Kj	Energia: 908,82 Kcal / 3 798,87 Kj	Energia: 787,37 Kcal / 3 291,21 Kj	Energia: 638,36 Kcal / 2 668,34 Kj	Energia: 658,90 Kcal / 2 754,20 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		41,05 g 15,45 g 2,44 g	31,48 g 26,61 g 7,34 g	35,74 g 20,99 g 4,58 g	27,29 g 21,89 g 5,89 g	29,09 g 19,02 g 4,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*, Mackósajt 33 gr	TK kenyér *, Liga margarin, Paradicsom*	TK kenyér *, Flóra margarin *, Kométa Vendégváró Olasz felvág, Zöldpaprika*	TK vizes zsemle 50 gr*, Ráma classic*, Uborka (kígyó)	East M. eperízű ivójoghurt*, TK tejes kifli 50gr*
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 Kj	Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj	Energia: 439,11 Kcal / 1 835,48 Kj	Energia: 277,47 Kcal / 1 159,82 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

7,08 g	6,21 g	3,64 g	7,17 g	14,78 g	4,23 g	11,98 g	21,21 g	5,98 g	5,19 g	13,64 g	3,25 g	9,28 g	3,86 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,77 g	3,25 g	0,74 g	48,82 g	0,18 g	1,60 g	49,25 g	2,03 g	2,24 g	33,41 g	0,36 g	0,76 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Kertészleves leveszöld.*15-18, Zöldborsófőzelék mir.*15- -18, Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *, Alma	Palócleves mir.*15-18, Nudli,Derelye kif mir*15- 18, TK kenyér *	Tojásleves *15-18, Töltött káposzta *15-18, TK kenyér *, Banán	Karalábéleves tejf. mir. 15-18, Pírtott sertésmáj *15-18, Burgonya köret*15-18, Káposzta saláta *15-18, Alma	Lebbencsleves *15-18, Rakott brokkoli mir. *15- 18, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)
	Energia: 761,73 Kcal / 3 184,03 KJ	Energia: 1 050,09 Kcal / 4 389,38 KJ	Energia: 872,11 Kcal / 3 645,42 KJ	Energia: 745,25 Kcal / 3 115,15 KJ	Energia: 714,22 Kcal / 2 985,44 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
	49,64 g 20,80 g 3,03 g	36,61 g 31,07 g 8,20 g	41,35 g 25,17 g 5,60 g	33,08 g 26,18 g 6,90 g	34,72 g 20,16 g 5,06 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	91,90 g 3,95 g 1,21 g	151,45 g 15,11 g 3,41 g	118,10 g 2,11 g 3,14 g	91,26 g 5,02 g 1,60 g	100,13 g 21,79 g 1,06 g

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Kertészleves leveszöld. *, Zöldborsófőzelék mir. *, Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *, Alma	Palócleves mir. *, Nudli, Derelye klf mir*, TK kenyér *	Tojásleves *, Töltött káposzta *, TK kenyér *, Banán	Karalábéleves tejfölös mir. *, Pirított sertésmáj *, Burgonya köret*, Káposzta saláta *, Alma	Lebbencsleves *, Rakott brokkoli mir. *, TK kenyér *, Almalé*100% (Happy Day)
	Energia: 761,75 Kcal / 3 184,12 KJ	Energia: 1 050,08 Kcal / 4 389,33 KJ	Energia: 872,30 Kcal / 3 646,21 KJ	Energia: 736,21 Kcal / 3 077,36 KJ	Energia: 714,23 Kcal / 2 985,48 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	49,65 g 20,81 g 3,03 g	36,60 g 31,06 g 8,20 g	38,53 g 25,06 g 5,59 g	33,04 g 26,16 g 6,90 g	34,73 g 20,17 g 5,06 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	91,90 g 3,96 g 1,21 g	151,45 g 15,10 g 3,41 g	120,83 g 2,12 g 1,66 g	89,08 g 3,02 g 1,60 g	100,13 g 21,80 g 1,06 g

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

