



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém4-6*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt
	Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 Kj	Energia: 326,32 Kcal / 1 364,02 Kj	Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 Kj	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 Kj	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,05 g 7,63 g 4,66 g Szénhidrát Cukor Só 38,07 g 9,30 g 1,18 g	11,37 g 14,06 g 5,99 g Szénhidrát Cukor Só 37,44 g 9,30 g 1,19 g	10,20 g 12,07 g 4,95 g Szénhidrát Cukor Só 37,57 g 10,05 g 1,08 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,52 g 9,49 g 1,40 g	9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g
Ebéd	Zöldbableves mir. 4-6, Tészta köret(rövidcső) 4- 6, Sertés pörkölt 4-6, Sárgarépás káposztasaláta*4-6, Alma	Zöldségleves mir. 4-6, Rakott káposzta 4-6, TK kenyér *, Banán	Gulyásleves 4-6*, Farsangi fánk 4-6*, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir 4-6*, Paprikásburg virslivel 4-6, TK kenyér *, Káposztasaláta*4-6, Alma	Daragaluska leves 4-6*, Tört bab*4-6, Piritott hagyma*4-6, TK kenyér *, Alma
	Energia: 523,38 Kcal / 2 187,73 Kj	Energia: 422,62 Kcal / 1 766,55 Kj	Energia: 608,40 Kcal / 2 543,11 Kj	Energia: 421,97 Kcal / 1 763,83 Kj	Energia: 265,92 Kcal / 1 111,55 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	26,35 g 14,80 g 4,13 g Szénhidrát Cukor Só 68,31 g 5,15 g 0,52 g	16,23 g 11,65 g 3,47 g Szénhidrát Cukor Só 62,29 g 1,04 g 0,93 g	21,03 g 23,44 g 3,52 g Szénhidrát Cukor Só 77,18 g 11,22 g 0,63 g	13,96 g 10,04 g 2,11 g Szénhidrát Cukor Só 68,23 g 5,29 g 1,18 g	17,38 g 9,00 g 1,17 g Szénhidrát Cukor Só 70,44 g 0,05 g 0,59 g



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			Pizzás csiga*, Alma			TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Paradicsom*		
		Energia: 199,20 Kcal / 832,66 Kj			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj			Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 Kj			Energia: 277,73 Kcal / 1 160,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,28 g	7,44 g	2,14 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,62 g	7,99 g	0,56 g	11,20 g	7,46 g	4,51 g	7,15 g	14,66 g	4,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,86 g	0,10 g	0,94 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	25,95 g	4,05 g	0,54 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	28,60 g	0,18 g	1,40 g

Uzsonna

(00481) Gyermek (4-6 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém7-10*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt
	Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ	Energia: 404,67 Kcal / 1 691,52 KJ	Energia: 395,24 Kcal / 1 652,10 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ	Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,39 g 8,60 g 5,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,33 g 15,67 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,15 g 15,28 g 5,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,88 g 24,81 g 11,91 g
	Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 9,36 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 51,04 g 9,36 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,17 g 10,48 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,62 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 9,35 g 2,00 g
Ebéd	Zöldbableves mir.7-10, Tészta köret (rövidcső)7- 10, Sertés pörkölt isk 7- 10, Sárgarépás káposztasaláta*7-10, Alma	Zöldségleves mir. 7-10, Rakott káposzta 7-10, TK kenyér *, Banán	Gulyásleves *7-10, Farsangi fánk 7-10, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir 7- 10*, Paprikásburg virslivel 7-10, TK kenyér *, Káposztasaláta 7-10, Alma	Daragaluska leves 7-10, Tört bab*7-10, Pirított hagyma*7-10, TK kenyér *, Alma
	Energia: 620,05 Kcal / 2 591,81 KJ	Energia: 654,43 Kcal / 2 735,52 KJ	Energia: 695,28 Kcal / 2 906,27 KJ	Energia: 547,00 Kcal / 2 286,46 KJ	Energia: 349,31 Kcal / 1 460,12 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,64 g 20,82 g 5,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,17 g 15,05 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,76 g 26,56 g 4,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 16,63 g 15,95 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,81 g 11,39 g 1,51 g
	Szénhidrát Cukor Só 73,32 g 6,32 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 104,15 g 1,33 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 86,82 g 9,98 g 0,97 g	Szénhidrát Cukor Só 82,92 g 3,06 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 89,63 g 0,30 g 0,91 g

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			Pizzás csiga*, Alma			TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Paradicsom*		
	Energia: 329,44 Kcal / 1 377,06 KJ			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ			Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ			Energia: 457,81 Kcal / 1 913,65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7,22 g	11,25 g	3,27 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	11,20 g	7,46 g	4,51 g	11,07 g	26,66 g	8,52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,26 g	0,18 g	1,59 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	42,37 g	0,29 g	2,23 g

Uzsonna

(00483) Gyermek (7-10)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

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

Tízórai

(00482) Gyermek
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Tojáskrém11-14*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Paradicsom*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Kenőmájás*, Uborka (kígyó)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Trappista sajt		
Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 Kj			Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 Kj			Energia: 401,47 Kcal / 1 678,14 Kj			Energia: 380,60 Kcal / 1 590,91 Kj			Energia: 572,90 Kcal / 2 394,72 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
14,76 g	9,47 g	5,66 g	14,31 g	17,17 g	6,93 g	13,13 g	12,38 g	5,13 g	14,23 g	8,68 g	5,26 g	12,86 g	28,42 g	12,92 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	57,83 g	9,38 g	1,83 g	57,95 g	10,13 g	1,68 g	58,24 g	9,57 g	2,01 g	56,81 g	9,38 g	2,25 g






Zöldbableves mir. 11-14, Tészta köret (rövidcső)11- 14, Sertés pörkölt isk 11- 14, Sárgarépás káposztasaláta*11-1, Alma	Zöldségleves mir. 11-14, Rakott káposzta 11-14, TK kenyér *, Banán	Gulyásleves 11-14, Farsangi fánk 11-14, TK kenyér *	Zöldborsóleves mir isk11 -14*, Paprikásburg virslivel 11-14, TK kenyér *, Káposztasaláta 11-14, Alma	Daragaluska leves 11-14, Tört bab*11-14*, Pírtott hagyma*11-14, TK kenyér *, Alma
--	--	---	--	--

Ebéd

(00482) Gyermek
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Energia: 710,50 Kcal / 2 969,89 Kj			Energia: 682,82 Kcal / 2 854,19 Kj			Energia: 864,47 Kcal / 3 613,48 Kj			Energia: 608,14 Kcal / 2 542,03 Kj			Energia: 398,91 Kcal / 1 667,44 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
36,14 g	24,29 g	6,32 g	26,55 g	16,40 g	4,62 g	29,88 g	36,75 g	5,48 g	19,32 g	18,08 g	3,36 g	24,86 g	15,47 g	2,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,22 g	5,62 g	0,90 g	105,99 g	1,45 g	1,59 g	101,75 g	15,98 g	1,01 g	90,94 g	3,61 g	1,73 g	98,25 g	0,24 g	1,00 g

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt téliszalámis* 33,3			Pizzás csiga*, Alma			TK tejes kifli 50gr*, Krémtúró vaníliás (Szatmári 90			TK kenyér *, Liga margarin, Ausztria szalámi, Paradicsom*		
		Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 KJ			Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ			Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ			Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ			Energia: 490,63 Kcal / 2 050,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,23 g	14,75 g	4,22 g	8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,70 g	8,07 g	0,56 g	11,20 g	7,46 g	4,51 g	12,05 g	26,76 g	8,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,28 g	0,18 g	1,64 g	34,57 g	2,85 g	1,04 g	27,35 g	4,05 g	0,54 g	49,88 g	16,31 g	0,62 g	49,16 g	0,31 g	2,43 g
																

Uzsonna

(00482) Gyermek (11-14év)

Greskó Istvánné

 étellemezésvezető



Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.



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

Zöldbableves mir.*15-18, Tészta köret (rövidcső)15-18, Sertés pörkölt *15-18, Sárgarépás káposztasaláta*15-1, Alma

Zöldségleves mir. *15-18, Rakott káposzta *15-18, TK kenyér *, Banán

Gulyásleves*15-18, Farsangi fánk*15-18, TK kenyér *

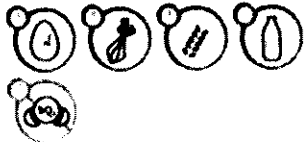
Zöldborsóleves mir*15-18, Paprikásburg virslivel *15-18, TK kenyér *, Káposztasaláta *15-18, Alma

Daragaluska leves *15-18, Tört bab*15-18, Pirított hagyma*15-18, TK kenyér *, Alma

Ebéd

(00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 828,75 Kcal / 3 464,18 KJ			Energia: 814,29 Kcal / 3 403,73 KJ			Energia: 953,65 Kcal / 3 986,26 KJ			Energia: 752,22 Kcal / 3 144,28 KJ			Energia: 463,29 Kcal / 1 936,55 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
40,19 g	28,30 g	6,99 g	30,60 g	23,74 g	5,74 g	34,24 g	39,95 g	6,05 g	23,51 g	27,87 g	5,09 g	30,86 g	18,78 g	2,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,19 g	7,99 g	1,06 g	118,28 g	1,76 g	2,01 g	112,34 g	17,44 g	1,09 g	101,25 g	4,73 g	2,29 g	117,87 g	0,35 g	1,06 g



Greskó Istvánné

 étellemezésvezető





Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

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

Zöldbableves mir. *,
Tészta köret(rövidcső)*,
Sertés pörkölt *,
Sárgarépas
káposztasaláta*, Alma

Energia: 818,39 Kcal / 3 420,87 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
41,44 g	28,31 g	7,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só
95,32 g	3,39 g	1,07 g



Zöldségleves mir. *,
Rakott káposzta*, TK
kenyér *, Banán

Energia: 814,29 Kcal / 3 403,73 KJ

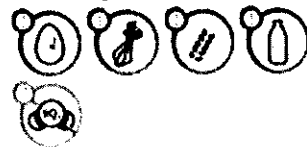
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
30,60 g	23,74 g	5,74 g
Szénhidrát	Cukor	Só
118,28 g	1,76 g	1,82 g



Gulyásleves*, Farsangi
fánk*, TK kenyér *

Energia: 953,65 Kcal / 3 986,26 KJ

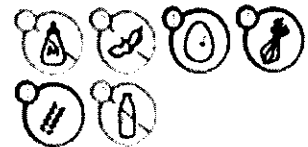
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
34,24 g	39,95 g	6,05 g
Szénhidrát	Cukor	Só
112,34 g	17,44 g	1,09 g



Zöldborsóleves*,
Paprikásburg virslivel *,
Káposztasaláta *, TK
kenyér *, Alma

Energia: 744,19 Kcal / 3 110,71 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
23,51 g	27,87 g	5,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só
99,25 g	2,73 g	2,29 g



Daragaluska leves *, Tört
bab*, Pirított hagyma*, TK
kenyér *, Alma

Energia: 463,29 Kcal / 1 936,55 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
30,86 g	18,78 g	2,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só
117,87 g	0,35 g	1,06 g



Ebéd

**(00001) Normál
(19-60)**

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

