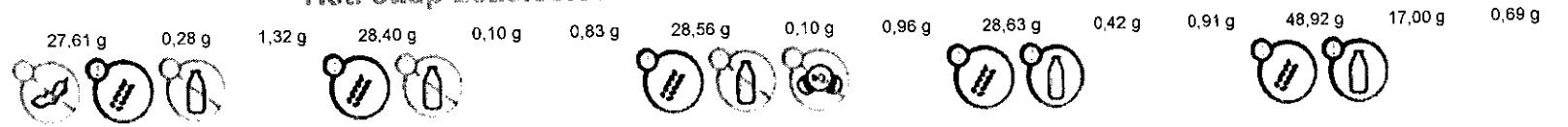


Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Mézes margarin 4-6			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi			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		
		Energia: 302,33 Kcal / 1 263,74 KJ			Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 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
		10,31 g	12,10 g	5,24 g	9,93 g	10,21 g	4,98 g	12,50 g	15,81 g	6,34 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,30 g 9,30 g 1,09 g			39,62 g 12,54 g 1,12 g			37,15 g 10,04 g 1,46 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			36,40 g 9,30 g 1,55 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Almaleves mir 4-6*, Gombás pulykamell 4-6*, Párolt jázmin rizs*ovi, Alma			Daragaluska leves 4-6*, Rakott brokkoli mir. 4-6, TK kenyér *, Banán			Burgonyaleves (magyaros)*4-6, Sajtos bolognai (spagetti) 4-6, Alma			Zöldborsóleves mir 4-6*, Bazsalikomos csirkemáj 4 -6*, Főtt burgonya 4-6, Káposztasaláta*4-6, Alma			Kertészleves leveszöld.*4-6, Sárgaborsó főzelék 4-6, Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *, Alma		
		Energia: 418,98 Kcal / 1 751,34 KJ			Energia: 490,67 Kcal / 2 051,00 KJ			Energia: 491,75 Kcal / 2 055,52 KJ			Energia: 423,96 Kcal / 1 772,15 KJ			Energia: 470,64 Kcal / 1 967,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,15 g	7,77 g	0,94 g	22,34 g	11,67 g	2,60 g	20,24 g	15,86 g	6,23 g	21,71 g	7,97 g	1,48 g	27,96 g	11,38 g	2,57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
72,66 g 4,94 g 0,32 g			73,43 g 0,42 g 0,96 g			61,43 g 1,70 g 0,58 g			64,47 g 5,09 g 0,24 g			62,92 g 0,13 g 0,78 g				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	TK kenyér *, Liga margarin, Kométa Vendégváró Olasz felvág			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Liga margarin, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*		
		Energia: 256,10 Kcal / 1 070,50 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 202,78 Kcal / 847,62 KJ			Energia: 170,36 Kcal / 712,10 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,32 g	13,01 g	4,20 g	4,25 g	6,47 g	1,65 g	4,36 g	7,49 g	2,18 g	4,56 g	3,80 g	2,24 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				



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.



Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





## Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			pentek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Mézes margarin 7-10			East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi			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			
		Energia: 378,62 Kcal / 1 582,63 Kj			Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 Kj			Energia: 444,62 Kcal / 1 858,51 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 489,24 Kcal / 2 045,02 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12,27 g	13,51 g	5,64 g	11,91 g	20,22 g	7,76 g	15,75 g	19,11 g	7,39 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	11,87 g	22,71 g	11,34 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
50,90 g			9,36 g			1,50 g			53,27 g			12,60 g			1,66 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Almaleves mir isk 7-10, Gombás pulykamell 7-10, Párolt jázmin rizs*7-10, Alma			Daragaluska leves 7-10, Rakott brokkoli mir. 7-10, TK kenyér *, Banán			Burgonyaleves (magyaros)*7-10, Sajtos bolognai spagetti7-10, Alma			Zöldborsóleves mir 7- 10*, Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposztasaláta 7-10, Alma			Kertészleves leveszöld.*7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *, Alma			
		Energia: 512,75 Kcal / 2 143,30 Kj			Energia: 612,62 Kcal / 2 560,75 Kj			Energia: 603,10 Kcal / 2 520,96 Kj			Energia: 513,79 Kcal / 2 147,64 Kj			Energia: 639,45 Kcal / 2 672,90 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		21,21 g	9,02 g	1,09 g	25,08 g	15,08 g	3,66 g	24,50 g	20,41 g	6,79 g	27,10 g	12,64 g	2,21 g	37,36 g	19,08 g	3,84 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
89,94 g			9,17 g			0,90 g			92,95 g			0,98 g			1,10 g		



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	TK kenyér *, Liga margarin, Kométa Vendégváró Olasz felvág			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			East M. eperizű ivójoghurt*, TK tejes kifli 50gr*		
		Energia: 346,04 Kcal / 1 446,45 KJ			Energia: 267,35 Kcal / 1 117,52 KJ			Energia: 316,53 Kcal / 1 323,10 KJ			Energia: 242,64 Kcal / 1 014,24 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,47 g	15,32 g	5,16 g	6,21 g	7,88 g	2,05 g	6,57 g	12,61 g	4,03 g	6,57 g	4,66 g	2,76 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
41,40 g	0,43 g	1,93 g	42,00 g	0,16 g	1,24 g	42,78 g	0,15 g	1,29 g	42,32 g	0,53 g	1,33 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g		

Greskó Istvánné  
 .....  
 étellemezésvezető

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
<b>Tízórai</b>	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Mézes margarin 11-14	East Milk Tej 200 ml 2,8% ( sz, TK kenyér *, Flóra margarin *, Sajtos párizsi	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
	Energia: 427,40 Kcal / 1 786,53 Kj	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 Kj	Energia: 517,38 Kcal / 2 162,65 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj	Energia: 575,83 Kcal / 2 406,97 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,27 g 15,41 g 6,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,89 g 20,32 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,02 g 22,92 g 8,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,85 g 27,62 g 13,67 g
	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 9,38 g 1,71 g	Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 12,62 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 58,31 g 10,50 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	Szénhidrát Cukor Só 56,79 g 9,38 g 2,33 g
<b>Ebéd</b>	Almaleves mir isk 11-14, Gombás pulykamell 11- 14, Párolt jázmin rizs*11- 14, Alma	Daragaluska leves 11-14, Rakott brokkoli mir. 11- 14, TK kenyér *, Banán	Burgonyaleves (magyaros)*11-14, Sajtos bologni spagetti11-14, Alma	Zöldborsóleves mir isk11 -14*, Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposztasaláta 11-14, Alma	Kertészleves leveszöld.*11-14, Sárgaborsó főzelék 11- 14, Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *, Alma
	Energia: 621,42 Kcal / 2 597,54 Kj	Energia: 703,13 Kcal / 2 939,08 Kj	Energia: 738,09 Kcal / 3 085,22 Kj	Energia: 569,88 Kcal / 2 382,10 Kj	Energia: 717,92 Kcal / 3 000,91 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,35 g 12,05 g 1,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,99 g 20,43 g 4,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,57 g 27,59 g 9,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,55 g 14,05 g 2,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,55 g 21,13 g 4,26 g
	Szénhidrát Cukor Só 106,35 g 13,30 g 0,92 g	Szénhidrát Cukor Só 99,57 g 1,19 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 86,51 g 2,04 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 77,89 g 3,33 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 87,80 g 0,24 g 1,06 g



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK kenyér *, Liga margarin, Kométa Vendégváró Olasz felvág			TK kenyér *, Ráma classic*, Paradicsom*			TK kenyér *, Libazsír, Savanyú káposzta			TK kenyér *, Hajdú magyaros vajkrém*, Zöldpaprika*			TK tejes kifli 50gr*, East M. eperízű ivójoghurt*		
		Energia: 422,20 Kcal / 1 764,80 KJ			Energia: 316,13 Kcal / 1 321,42 KJ			Energia: 378,27 Kcal / 1 581,17 KJ			Energia: 285,43 Kcal / 1 193,10 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,66 g	19,62 g	6,63 g	7,21 g	9,78 g	2,53 g	7,66 g	15,71 g	5,00 g	7,63 g	5,76 g	3,42 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
		48,40 g	0,54 g	2,36 g	48,80 g	0,18 g	1,45 g	49,91 g	0,18 g	1,50 g	49,28 g	0,66 g	1,56 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g

Greskó Istvánné  
 .....  
 élelmezésvezető



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

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

	Almaleves mir *15-18, Gombás pulykamell *15-18, Párolt jázmin rizs*, Alma	Daragaluska leves *15-18, Rakott brokkoli mir. *15-18, TK kenyér *, Banán	Burgonyaleves (magyaros)*15-18, Sajtos bolognai spagetti 15-18, Alma	Zöldborsóleves mir*15-18, Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposztasaláta *15-18, Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18, Sárgaborsó főzelék *15-18, Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *, Alma
--	--	--	--	--	--

**Ebéd** (00484) Gyermek (15-18 év)

Energia: 694,70 Kcal / 2 903,85 Kj			Energia: 827,42 Kcal / 3 458,62 Kj			Energia: 859,44 Kcal / 3 592,46 Kj			Energia: 636,51 Kcal / 2 660,61 Kj			Energia: 817,96 Kcal / 3 419,07 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,70 g	14,03 g	1,70 g	35,73 g	21,81 g	5,42 g	32,76 g	33,93 g	9,82 g	34,14 g	16,46 g	2,84 g	46,55 g	25,74 g	4,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,11 g	16,40 g	1,23 g	120,85 g	1,37 g	1,36 g	98,86 g	2,55 g	0,94 g	85,30 g	4,35 g	0,67 g	98,46 g	0,62 g	1,22 g

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál (19-60)</b>	Almaleves mir *, Gombás pulykamell *, Párolt jázmin rizs*, Alma	Daragaluska leves *, Rakott brokkoli mir. *, TK kenyér *, Banán	Burgonyaleves (magyaros)*, Sajtos bolognai spagetti, Alma	Zöldborsóleves*, Bazsalikomos csirkemáj *, Főtt burgonya *, Káposztasaláta *, Alma	Kertészleves levestölgd. *, Sárgaborsó főzelék *, Sertés pörkölt *, TK kenyér *, Alma
		Energia: 694,70 Kcal / 2 903,85 KJ	Energia: 827,42 Kcal / 3 458,62 KJ	Energia: 842,20 Kcal / 3 520,40 KJ	Energia: 611,69 Kcal / 2 556,86 KJ	Energia: 853,21 Kcal / 3 566,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,70 g 14,03 g 1,70 g	35,73 g 21,81 g 5,42 g	32,78 g 32,58 g 8,97 g	34,14 g 14,60 g 2,63 g	49,78 g 25,83 g 4,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
118,11 g 16,40 g 1,23 g	120,85 g 1,37 g 1,36 g	98,87 g 2,55 g 0,87 g	83,30 g 2,35 g 0,67 g	103,79 g 0,62 g 1,23 g		

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető