



# Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|         |                               | hétfő                                                                               |         |        | kedd                                                                                 |         |        | szerda                                                                                               |         |        | csütörtök                                                                |         |        | péntek                                                                           |         |        |
|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Tízórai | (00481) Gyermekek<br>(4-6 év) | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Sajtkrém, natur,<br>Zöldpaprika* |         |        | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, Kalács kakaós<br>foszlós, Liga margarin           |         |        | 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*         |         |        | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Kenőmájás*, Uborka<br>(kígyó) |         |        |
|         |                               | Energia: 249,13 Kcal / 1 041,36 Kj                                                  |         |        | Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 Kj                                                   |         |        | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj                                                                   |         |        | Energia: 296,45 Kcal / 1 239,16 Kj                                       |         |        | Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 Kj                                               |         |        |
|         |                               | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír |
|         |                               | 11,05 g                                                                             | 7,63 g  | 4,66 g | 10,74 g                                                                              | 16,81 g | 7,23 g | 11,28 g                                                                                              | 5,41 g  | 3,04 g | 9,95 g                                                                   | 12,01 g | 5,24 g | 11,10 g                                                                          | 8,35 g  | 5,08 g |
|         |                               | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                               | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só     |
|         |                               | 38,07 g                                                                             | 9,30 g  | 1,18 g | 35,18 g                                                                              | 12,00 g | 0,78 g | 52,87 g                                                                                              | 20,55 g | 0,74 g | 36,40 g                                                                  | 9,30 g  | 1,09 g | 37,51 g                                                                          | 9,49 g  | 1,39 g |
|         |                               |                                                                                     |         |        |                                                                                      |         |        |                                                                                                      |         |        |                                                                          |         |        |                                                                                  |         |        |
| Ebéd    | (00481) Gyermekek<br>(4-6 év) | Pulykaraguleves mir. 4-6*, Mákos metélt 4-6, Alma                                   |         |        | Köménymagleves<br>keny.kock.*4-6, Rakott hal<br>4-6, Párolt jázmin<br>rizs*ovi, Alma |         |        | Tarhonyaleves 4-6 *,<br>Paradicsomos káposzta<br>főz.4-6, Fasírt (sütőben<br>sütve)4-6*, TK kenyér * |         |        | Májgaluska leves 4-6,<br>Rakott burgonya 4-6,<br>Vitaminsaláta 4-6, Alma |         |        | Babgulyás 4-6, Tejberizs<br>szóráttal *4-6, TK kenyér<br>*                       |         |        |
|         |                               | Energia: 442,62 Kcal / 1 850,15 Kj                                                  |         |        | Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 Kj                                                   |         |        | Energia: 462,78 Kcal / 1 934,42 Kj                                                                   |         |        | Energia: 382,64 Kcal / 1 599,44 Kj                                       |         |        | Energia: 472,28 Kcal / 1 974,13 Kj                                               |         |        |
|         |                               | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír |
|         |                               | 24,41 g                                                                             | 12,99 g | 2,67 g | 22,48 g                                                                              | 13,84 g | 2,66 g | 21,68 g                                                                                              | 11,40 g | 2,47 g | 17,47 g                                                                  | 12,21 g | 3,40 g | 25,93 g                                                                          | 9,22 g  | 1,61 g |
|         |                               | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                               | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só     |
|         |                               | 61,87 g                                                                             | 4,17 g  | 0,19 g | 78,28 g                                                                              | 8,43 g  | 0,58 g | 67,64 g                                                                                              | 5,98 g  | 1,07 g | 49,46 g                                                                  | 0,90 g  | 0,51 g | 70,24 g                                                                          | 14,33 g | 1,12 g |
|         |                               |                                                                                     |         |        |                                                                                      |         |        |                                                                                                      |         |        |                                                                          |         |        |                                                                                  |         |        |





# Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|  |  | hétfő                                              |         |        | kedd                                               |        |        | szerda                                       |        |        | csütörtök                                                 |        |        | péntek                           |        |        |
|--|--|----------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------|--------|
|  |  | TK kenyér *, Liga<br>margarin, Ausztria<br>szalámi |         |        | TK kenyér *, Körözött<br>túró házi 4-6, Lilahagyma |        |        | TK kenyér *, Ráma<br>classic*, Jégcsap retek |        |        | TK tejes kifli 50gr*,<br>Medve sajt téliszalámis*<br>33,3 |        |        | Pizzás csiga*, Alma              |        |        |
|  |  | Energia: 271,16 Kcal / 1 133,45 Kj                 |         |        | Energia: 178,04 Kcal / 744,21 Kj                   |        |        | Energia: 188,86 Kcal / 789,43 Kj             |        |        | Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj                          |        |        | Energia: 208,83 Kcal / 872,91 Kj |        |        |
|  |  | Fehérje                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                            | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                   | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |
|  |  | 6,85 g                                             | 14,60 g | 4,75 g | 7,48 g                                             | 2,45 g | 1,60 g | 4,31 g                                       | 6,44 g | 1,64 g | 8,28 g                                                    | 6,31 g | 3,74 g | 4,62 g                           | 7,99 g | 0,56 g |
|  |  | Szénhidrát                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                         | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                | Cukor  | Só     | Szénhidrát                       | Cukor  | Só     |
|  |  | 27,40 g                                            | 0,18 g  | 1,40 g | 30,51 g                                            | 0,57 g | 0,83 g | 27,86 g                                      | 0,10 g | 0,87 g | 34,57 g                                                   | 2,85 g | 1,04 g | 25,95 g                          | 4,05 g | 0,53 g |
|  |  |                                                    |         |        |                                                    |        |        |                                              |        |        |                                                           |        |        |                                  |        |        |

Uzsonna

(00481) Gyermek  
(4-6 év)

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





# Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|         |                             | hétfő                                                                               |         |         | kedd                                                                                   |         |         | szerda                                                                                         |         |        | csütörtök                                                                                           |         |         | péntek                                                                           |         |        |
|---------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek<br>(7-10) | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Sajtkrém, natur,<br>Zöldpaprika* |         |         | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, Kalács kakaós<br>foszlós, Liga margarin             |         |         | 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*, Csirkemell<br>sonka*, Paradicsom* |         |         | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Kenőmájás*, Uborka<br>(kígyó) |         |        |
|         |                             | Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ                                                  |         |         | Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 KJ                                                     |         |         | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ                                                             |         |        | Energia: 405,71 Kcal / 1 695,87 KJ                                                                  |         |         | Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ                                               |         |        |
|         |                             | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír |
|         |                             | 13,15 g                                                                             | 8,13 g  | 4,94 g  | 13,10 g                                                                                | 22,41 g | 9,05 g  | 11,28 g                                                                                        | 5,41 g  | 3,04 g | 16,86 g                                                                                             | 14,19 g | 5,89 g  | 13,35 g                                                                          | 9,32 g  | 5,61 g |
|         |                             | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só     |
| 51,81 g | 9,35 g                      | 1,60 g                                                                              | 48,17 g | 13,40 g | 1,04 g                                                                                 | 52,87 g | 20,55 g | 0,74 g                                                                                         | 51,42 g | 9,47 g | 2,33 g                                                                                              | 51,31 g | 9,60 g  | 1,90 g                                                                           |         |        |
|         |                             |                                                                                     |         |         |                                                                                        |         |         |                                                                                                |         |        |                                                                                                     |         |         |                                                                                  |         |        |
| Ebéd    | (00483) Gyermekek<br>(7-10) | Pulykaraguleves mir. 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma                                  |         |         | Köménymagleves<br>keny.kock.7-10, Rakott<br>hal 7-10, Párolt jázmin<br>rizs*7-10, Alma |         |         | Tarhonyaleves 7-10,<br>Paradicsomos káp.főz. 7-10, Fasírt (sütőben<br>sütvé)7-10*, TK kenyér * |         |        | Májgaluska leves 7-10,<br>Rakott burgonya 7-10,<br>Vitaminsaláta 7-10, Alma                         |         |         | Babgulyás 7-10,<br>Tejberizs szórattal *7-10,<br>TK kenyér *                     |         |        |
|         |                             | Energia: 529,04 Kcal / 2 211,39 KJ                                                  |         |         | Energia: 683,07 Kcal / 2 855,23 KJ                                                     |         |         | Energia: 594,19 Kcal / 2 483,71 KJ                                                             |         |        | Energia: 551,16 Kcal / 2 303,85 KJ                                                                  |         |         | Energia: 621,29 Kcal / 2 596,99 KJ                                               |         |        |
|         |                             | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                             | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír |
|         |                             | 27,44 g                                                                             | 15,34 g | 2,94 g  | 30,74 g                                                                                | 17,84 g | 3,82 g  | 27,33 g                                                                                        | 16,74 g | 3,40 g | 21,78 g                                                                                             | 21,41 g | 6,08 g  | 33,19 g                                                                          | 12,52 g | 1,86 g |
|         |                             | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                          | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só     |
| 75,77 g | 7,27 g                      | 0,28 g                                                                              | 97,94 g | 11,91 g | 1,18 g                                                                                 | 82,79 g | 9,53 g  | 1,33 g                                                                                         | 66,47 g | 6,31 g | 1,00 g                                                                                              | 92,63 g | 27,18 g | 1,40 g                                                                           |         |        |
|         |                             |                                                                                     |         |         |                                                                                        |         |         |                                                                                                |         |        |                                                                                                     |         |         |                                                                                  |         |        |





# Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|  |  | hétfő                                              |         |        | kedd                                                    |        |        | szerda                                       |        |        | csütörtök                                                 |        |        | péntek                           |        |        |
|--|--|----------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------------------|--------|--------|-----------------------------------------------------------|--------|--------|----------------------------------|--------|--------|
|  |  | TK kenyér *, Liga<br>margarin, Ausztria<br>szalámi |         |        | TK kenyér *, Körözött<br>túró házi 7-10*,<br>Lilahagyma |        |        | TK kenyér *, Ráma<br>classic*, Jégcsap retek |        |        | TK tejes kifli 50gr*,<br>Medve sajt téliszalámis*<br>33,3 |        |        | Pizzás csiga*, Alma              |        |        |
|  |  | Energia: 400,39 Kcal / 1 673,63 Kj                 |         |        | Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 Kj                      |        |        | Energia: 265,14 Kcal / 1 108,29 Kj           |        |        | Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj                          |        |        | Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj |        |        |
|  |  | Fehérje                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                 | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                                   | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |
|  |  | 10,75 g                                            | 20,98 g | 6,99 g | 10,97 g                                                 | 3,48 g | 2,28 g | 6,27 g                                       | 7,84 g | 2,04 g | 8,28 g                                                    | 6,31 g | 3,74 g | 4,70 g                           | 8,07 g | 0,56 g |
|  |  | Szénhidrát                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                              | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só     | Szénhidrát                                                | Cukor  | Só     | Szénhidrát                       | Cukor  | Só     |
|  |  | 41,11 g                                            | 0,27 g  | 2,14 g | 44,36 g                                                 | 0,81 g | 1,24 g | 41,44 g                                      | 0,15 g | 1,27 g | 34,57 g                                                   | 2,85 g | 1,04 g | 27,35 g                          | 4,05 g | 0,54 g |
|  |  |                                                    |         |        |                                                         |        |        |                                              |        |        |                                                           |        |        |                                  |        |        |

Uzsonna

(00483) Gyermekek  
(7-10)

Greskó Istvánné

.....  
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|         |                                |  | hétfő                                                                               | kedd                                                                                       | szerda                                                                                            | csütörtök                                                                                           | péntek                                                         |
|---------|--------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00482) Gyermekek<br>(11-14év) |  | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, TK kenyér *,<br>Sajtkrém, natur,<br>Zöldpaprika* | East Milk Tej 200 ml<br>2,8% ( sz, Kalács kakaós<br>foszlós, Liga margarin                 | 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*, Csirkemell<br>sonka*, Paradicsom* | TK kenyér *,<br>Kenőmájas*, Uborka<br>(kígyó)                  |
|         |                                |  | Energia: 347,60 Kcal / 1 452,97 Kj                                                  | Energia: 489,47 Kcal / 2 045,98 Kj                                                         | Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj                                                                | Energia: 463,30 Kcal / 1 936,59 Kj                                                                  | Energia: 277,28 Kcal / 1 159,03 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                                        |
|         |                                |  | 14,37 g 8,70 g 5,25 g                                                               | 14,28 g 23,46 g 9,48 g                                                                     | 11,28 g 5,41 g 3,04 g                                                                             | 19,39 g 16,34 g 6,45 g                                                                              | 8,32 g 3,83 g 2,07 g                                           |
|         |                                |  | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                            |
| Ebéd    | (00482) Gyermekek<br>(11-14év) |  | 58,86 g 9,38 g 1,84 g                                                               | 54,66 g 14,09 g 1,13 g                                                                     | 52,87 g 20,55 g 0,74 g                                                                            | 58,31 g 9,54 g 2,82 g                                                                               | 48,90 g 0,43 g 1,84 g                                          |
|         |                                |  |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                |
|         |                                |  | Pulykaraguleves mir. 11-14,<br>Mákos metélt 11-14,<br>Alma                          | Köménymaglevés<br>keny.kock. 11-14, Rakott<br>hal 11-14, Párolt jázmin<br>rizs*11-14, Alma | Tarhonyaleves 11-14,<br>Paradicsomos káp. főz 11-14,<br>Fasírt (sütőben sütvé)11-14*, TK kenyér * | Májgaluska leves 11-14,<br>Rakott burgonya 11-14,<br>Vitaminsaláta 11-14,<br>Alma                   | Babgulyás 11-14,<br>Tejberizs szórattal *11-14,<br>TK kenyér * |
|         |                                |  | Energia: 602,21 Kcal / 2 517,24 Kj                                                  | Energia: 760,21 Kcal / 3 177,68 Kj                                                         | Energia: 681,32 Kcal / 2 847,92 Kj                                                                | Energia: 634,73 Kcal / 2 653,17 Kj                                                                  | Energia: 683,42 Kcal / 2 856,70 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                                        |
|         |                                |  | 30,60 g 15,78 g 3,01 g                                                              | 31,47 g 19,89 g 4,00 g                                                                     | 30,85 g 20,69 g 4,11 g                                                                            | 25,31 g 25,03 g 6,97 g                                                                              | 37,13 g 13,46 g 2,17 g                                         |
|         |                                |  | Szénhidrát Cukor Só                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                                                 | Szénhidrát Cukor Só                                            |
|         |                                |  | 90,60 g 12,29 g 0,42 g                                                              | 111,73 g 10,31 g 1,21 g                                                                    | 92,05 g 12,05 g 1,48 g                                                                            | 75,86 g 8,39 g 1,28 g                                                                               | 102,08 g 28,18 g 1,44 g                                        |
|         |                                |  |                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                |



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|         |                                | hétfő                                              |         |           | kedd                                                     |        |           | szerda                                       |        |           | csütörtök                                                 |        |           | péntek                           |        |           |
|---------|--------------------------------|----------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------|--------|-----------|
|         |                                | TK kenyér *, Liga<br>margarin, Ausztria<br>szalámi |         |           | TK kenyér *, Körözött<br>túró házi 11-14*,<br>Lilahagyma |        |           | TK kenyér *, Ráma<br>classic*, Jégcsap retek |        |           | TK tejes kifli 50gr*,<br>Medve sajt téliszalámis*<br>33,3 |        |           | Pizzás csiga*, Alma              |        |           |
|         |                                | Energia: 452,28 Kcal / 1 890,53 Kj                 |         |           | Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 Kj                       |        |           | Energia: 313,93 Kcal / 1 312,23 Kj           |        |           | Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj                          |        |           | Energia: 215,78 Kcal / 901,96 Kj |        |           |
| Uzsonna | (00482) Gyermekek<br>(11-14év) | Fehérje                                            | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                  | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                                   | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsírsav |
|         |                                | 11,74 g                                            | 23,20 g | 7,62 g    | 13,48 g                                                  | 4,40 g | 2,90 g    | 7,25 g                                       | 9,75 g | 2,52 g    | 8,28 g                                                    | 6,31 g | 3,74 g    | 4,70 g                           | 8,07 g | 0,56 g    |
|         |                                | Szénhidrát                                         | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                               | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                                | Cukor  | Só        | Szénhidrát                       | Cukor  | Só        |
|         |                                | 47,94 g                                            | 0,31 g  | 2,38 g    | 51,44 g                                                  | 1,02 g | 1,44 g    | 48,25 g                                      | 0,18 g | 1,48 g    | 34,57 g                                                   | 2,85 g | 1,04 g    | 27,35 g                          | 4,05 g | 0,54 g    |
|         |                                |                                                    |         |           |                                                          |        |           |                                              |        |           |                                                           |        |           |                                  |        |           |

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

|      |                                 |                                                                                   | hétfő                                                                             | kedd                                                                              | szerda                                                                                        | csütörtök                                                                         | péntek                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                 |                                                                                   | Pulykaraguleves mir. *15-18, Mákos metélt *15-18, Alma                            | Köménymagleves keny.kock15-18*, Rakott hal*15-18, Párolt jázmin rizs*, Alma       | Tarhonyaleves *15-18, Paradicsomos káposzta főz.15, Fasírt (sütőben sütvé)*15-18, TK kenyér * | Májgaluskaleves *15-18, Rakott burgonya *15-18, Vitaminsaláta* 15-18, Alma        | Babgulyás *15-18, Tejberizs szórattal *15-18, TK kenyér *                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|      |                                 |                                                                                   | Energia: 779,89 Kcal / 3 259,94 Kj                                                | Energia: 895,38 Kcal / 3 742,69 Kj                                                | Energia: 829,98 Kcal / 3 469,32 Kj                                                            | Energia: 738,31 Kcal / 3 086,14 Kj                                                | Energia: 770,36 Kcal / 3 220,10 Kj                                                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Ebéd | (00484) Gyermekek<br>(15-18 év) | Fehérje                                                                           | Zsír                                                                              | T.Zsírsav                                                                         | Fehérje                                                                                       | Zsír                                                                              | T.Zsírsav                                                                          | Fehérje                                                                             | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           | Fehérje                                                                             | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           | Fehérje                                                                             | Zsír                                                                                | T.Zsírsav                                                                           |
|      |                                 | 36,53 g                                                                           | 23,96 g                                                                           | 4,51 g                                                                            | 38,34 g                                                                                       | 25,95 g                                                                           | 5,21 g                                                                             | 36,20 g                                                                             | 28,88 g                                                                             | 5,30 g                                                                              | 28,88 g                                                                             | 27,62 g                                                                             | 7,72 g                                                                              | 41,38 g                                                                             | 15,37 g                                                                             | 2,60 g                                                                              |
|      |                                 | Szénhidrát                                                                        | Cukor                                                                             | Só                                                                                | Szénhidrát                                                                                    | Cukor                                                                             | Só                                                                                 | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  | Szénhidrát                                                                          | Cukor                                                                               | Só                                                                                  |
|      |                                 | 111,41 g                                                                          | 16,53 g                                                                           | 0,47 g                                                                            | 124,61 g                                                                                      | 13,69 g                                                                           | 1,83 g                                                                             | 105,50 g                                                                            | 14,02 g                                                                             | 1,75 g                                                                              | 92,32 g                                                                             | 10,51 g                                                                             | 1,67 g                                                                              | 115,23 g                                                                            | 29,92 g                                                                             | 1,47 g                                                                              |
|      |                                 |  |  |  |              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Greskó Istvánné  
.....  
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

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

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

Köménymaglevés  
keny.kock. \*, Rakott hal\*,  
Párolt jázmin rizs\*, Alma

Tarhonyaleves \*,  
Paradicsomos káposzta  
főzelék\*, Fasírt (sütőben  
sütve)\*, TK kenyér \*

Májgaluskaleves \*,  
Rakott burgonya \*,  
Vitaminsaláta\*, Alma

Babgulyás \*, Tejberizs  
szórattal \*, TK kenyér \*

Ebéd

(00001) Normál  
(19-60)

| Energia: 779,90 Kcal / 3 259,98 Kj |         |        | Energia: 895,39 Kcal / 3 742,73 Kj |         |        | Energia: 825,41 Kcal / 3 450,21 Kj |         |        | Energia: 771,23 Kcal / 3 223,74 Kj |         |        | Energia: 778,33 Kcal / 3 253,42 Kj |         |        |
|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|
| Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsír |
| 36,53 g                            | 23,96 g | 4,51 g | 38,34 g                            | 25,95 g | 5,21 g | 36,02 g                            | 28,81 g | 5,30 g | 31,63 g                            | 30,02 g | 8,34 g | 42,44 g                            | 15,78 g | 2,74 g |
| Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                         | Cukor   | Só     |
| 111,41 g                           | 16,53 g | 0,47 g | 124,61 g                           | 13,69 g | 1,83 g | 104,72 g                           | 13,76 g | 1,72 g | 92,37 g                            | 10,29 g | 1,72 g | 115,25 g                           | 29,93 g | 1,48 g |
|                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |
|                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |                                    |         |        |

Greskó Istvánné  
.....  
élmezésvezető

