

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Hajdú magyaros vajkrém*(7), Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Briós 52 gr* (1)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Trappista sajt(7)			East Milki madártej ízű tej 1,(7), TK tejes kifli 50gr*(1, 7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Kenőmájas*, Uborka (kigyó)		
		Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj			Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 Kj			Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 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	11,20 g	9,76 g	4,18 g	9,92 g	21,11 g	10,84 g	10,68 g	5,41 g	3,24 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				
37,83 g 9,50 g 1,17 g			41,30 g 10,81 g 0,81 g			36,40 g 9,30 g 1,55 g			51,27 g 19,55 g 0,74 g			37,52 g 9,30 g 1,40 g				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Burgonyaleves (magyaros)*4-6(1), Sajtós bolognai (spagetti) 4-6 (3,1,7), TK kenyér *(1), Alma			Zöldségleves mir. 4-6 (3,9,1), Tejfölös szárazbabfőz. 4-6(1,7), Fokhagymás csirkemell 4- 6, TK kenyér *(1), Alma			Karfiolleves mir. 4-6* (3,9,1), Rakott burgonya 4 -6(3,7), Fejes saláta 4-6*, Alma			BrokkolikréMLEVES mir.4- 6*(1,7), Sült halfilé*4-6 (4,1), Bulgur4-6(1), Mézés-narancsos sárgar.4-6*			Zöldborsóleves mir 4-6* (3,9,1), Natúr csirkemell *4-6, Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *(10)		
		Energia: 564,35 Kcal / 2 358,98 Kj			Energia: 385,82 Kcal / 1 612,73 Kj			Energia: 381,87 Kcal / 1 596,22 Kj			Energia: 435,48 Kcal / 1 820,31 Kj			Energia: 325,75 Kcal / 1 361,64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,27 g	16,14 g	6,35 g	27,90 g	7,86 g	1,85 g	15,53 g	13,31 g	3,06 g	26,04 g	10,12 g	1,58 g	22,45 g	3,84 g	0,51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
76,41 g 2,05 g 0,98 g			49,43 g 0,58 g 0,69 g			48,72 g 2,43 g 0,55 g			62,05 g 13,40 g 0,50 g			49,84 g 0,76 g 0,81 g				

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		TK vizes zsemle 50 gr* (1), Mackósajt 33 gr(7)			TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*			TK kenyér *(1), Flóra margarin *(7), Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Retek hónapos			TK tejes kifli 50gr*(1, 7), East M. eperízű ivójoghurt*(7)		
		Energia: 228,31 Kcal / 954,34 KJ			Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ			Energia: 207,96 Kcal / 869,27 KJ			Energia: 184,59 Kcal / 771,59 KJ			Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,79 g	6,21 g	3,45 g	4,22 g	7,47 g	2,15 g	7,36 g	6,98 g	1,50 g	3,95 g	6,41 g	1,64 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
		35,72 g	0,86 g	0,89 g	28,40 g	0,10 g	0,90 g	28,23 g	0,11 g	1,38 g	27,21 g	0,10 g	0,83 g	48,92 g	17,00 g	0,69 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Hajdú magyaros vajkrém*(7), Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Lekváros bukta*100 gr(3, 1, 7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Trappista sajt(7)	East Milki madártej ízű tej 1,(7), TK tejes kifli 50gr*(1, 7)
		Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ	Energia: 515,96 Kcal / 2 156,71 KJ	Energia: 489,24 Kcal / 2 045,02 KJ	Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,66 g 11,26 g 6,96 g	16,00 g 13,60 g 4,72 g	11,87 g 22,71 g 11,34 g	10,68 g 5,41 g 3,24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,71 g 9,66 g 1,63 g	70,94 g 12,30 g 1,33 g	49,98 g 9,35 g 1,97 g	51,27 g 19,55 g 0,74 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Burgonyaleves (magyaros)*7-10(1), Sajtos bolognai spagetti7- 10(3,1,7), TK kenyér *(1), Alma	Zöldségleves mir. 7-10 (3,9,1), Tejfölös szárazbabfőz. 7-10(1,7), Fokhagymás csirkemell 7- 10, TK kenyér *(1), Alma	Karfiolleves mir. isk7-10 (3,9,1), Rakott burgonya 7 -10(3,7), Fejes saláta 7- 10*, Alma	Brokkolikrémleves mir. 7- 10(1,7), Sült halfilé*7-10 (4,1), Bulgur7-10(1), Méz-es-narancsos sárgar.7-10, Alma
		Energia: 701,56 Kcal / 2 932,52 KJ	Energia: 568,69 Kcal / 2 377,12 KJ	Energia: 530,25 Kcal / 2 216,45 KJ	Energia: 579,07 Kcal / 2 420,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		27,42 g 20,71 g 6,97 g	35,52 g 12,97 g 3,47 g	19,57 g 23,27 g 5,78 g	29,90 g 17,34 g 2,43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
95,50 g 2,27 g 1,24 g	75,27 g 2,25 g 1,20 g	59,37 g 4,16 g 0,95 g	77,90 g 15,65 g 0,60 g		

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
		TK vizes zsemle 50 gr* (1), Mackósajt 33 gr(7)			TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*			TK kenyér *(1), Flóra margarin *(7), Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Retek hónapos		
		Energia: 228,31 Kcal / 954,34 KJ			Energia: 298,82 Kcal / 1 249,07 KJ			Energia: 293,02 Kcal / 1 224,82 KJ			Energia: 260,87 Kcal / 1 090,44 KJ		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,79 g	6,21 g	3,45 g	6,18 g	11,18 g	3,22 g	10,86 g	8,62 g	1,92 g	5,91 g	7,81 g	2,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35,72 g	0,86 g	0,89 g	42,01 g	0,16 g	1,35 g	41,89 g	0,16 g	2,06 g	40,79 g	0,15 g	1,23 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

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

Tízórai

(00482) Gyermek
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Hajdú magyaros vajkrém*(7), Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Lekváros bukta*100 gr(3, 1, 7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Liga margarin, Trappista sajt(7)			East Milki madártej ízű tej 1,(7), TK tejes kifli 50gr*(1, 7)		
Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 Kj			Energia: 515,96 Kcal / 2 156,71 Kj			Energia: 575,83 Kcal / 2 406,97 Kj			Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,79 g	13,01 g	8,02 g	16,00 g	13,60 g	4,72 g	12,86 g	27,62 g	13,67 g	10,68 g	5,41 g	3,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,78 g	9,78 g	1,88 g	70,94 g	12,30 g	1,33 g	56,80 g	9,38 g	2,33 g	51,27 g	19,55 g	0,74 g

Ébéd

(00482) Gyermek
(11-14év)

hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Burgonyaleves (magyaros)*11-14(1), Sajtos bologni spagetti11- 14(3,1,7), TK kenyér *(1), Alma			Zöldségleves mir. 11-14 (3,9,1), Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1 (1,7), Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *(1), Alma			Karfioleves mir. isk11-14 (3,9,1), Rakott burgonya 11-14(3,7), Fejes saláta 11-14*, Alma			BrokkolikréMLEVES mir.11 -14(1,7), Sült halfilé*11- 14(4,1), Bulgur11-14(1), Méz-es-narancsos sárgar.11-14, Alma		
Energia: 836,55 Kcal / 3 496,78 Kj			Energia: 635,86 Kcal / 2 657,89 Kj			Energia: 604,93 Kcal / 2 528,61 Kj			Energia: 686,11 Kcal / 2 867,94 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31,49 g	27,89 g	9,22 g	40,72 g	13,93 g	3,47 g	22,28 g	27,48 g	6,61 g	35,31 g	18,81 g	2,66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,88 g	2,47 g	1,44 g	84,62 g	3,17 g	1,31 g	66,11 g	5,20 g	1,22 g	96,94 g	17,81 g	0,66 g



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
	TK vizes zsemle 50 gr* (1), Mackósajt 33 gr(7)			TK kenyér *(1), Liga margarin, Paradicsom*			TK kenyér *(1), Flóra margarin *(7), Csirkemell sonka*, Zöldpaprika*			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Retek hónapos		
	Energia: 228,31 Kcal / 954,34 Kj			Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj			Energia: 350,63 Kcal / 1 465,63 Kj			Energia: 309,67 Kcal / 1 294,42 Kj		
Uzsonna	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
(00482) Gyermek (11-14év)	6,79 g	6,21 g	3,45 g	7,17 g	14,78 g	4,23 g	13,39 g	10,77 g	2,39 g	6,92 g	9,72 g	2,52 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,72 g	0,86 g	0,89 g	48,82 g	0,18 g	1,60 g	48,78 g	0,20 g	2,55 g	47,62 g	0,18 g	1,45 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
	Burgonyaleves (magyaros)*15-18(1), Sajtos bolognai spagetti 15-18(3,1,7), TK kenyér *(1), Alma	Zöldségleves mir. *15-18 (3,9,1), Tejfölös szárazbabfőz. 15-18(1,7), Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *(1), Alma	Karfiolleves mir. *15-18 (3,9,1), Rakott burgonya *15-18(3,7), Fejes saláta *15-18, Alma	Brokkolikrémleves mir. *15-18(1,7), Sült halfilé*15-18(4,1), Bulgur15-18(1), Mézes-narancsos sárgar. 15-18, Alma								
	Energia: 957,90 Kcal / 4 004,02 Kj	Energia: 817,97 Kcal / 3 419,11 Kj	Energia: 695,72 Kcal / 2 908,11 Kj	Energia: 770,18 Kcal / 3 219,35 Kj								
Ebéd	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35,68 g	34,23 g	10,00 g	50,96 g	24,30 g	5,02 g	25,82 g	30,05 g	7,33 g	38,39 g	22,88 g	3,18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,23 g	3,07 g	1,54 g	96,21 g	3,40 g	1,66 g	79,51 g	5,29 g	1,51 g	105,80 g	19,94 g	0,86 g	

Greskó Istvánné

 ételmezésvezető

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Burgonyaleves (magyaros)*(1), Sajtós bolognai spagetti(3,1,7), TK kenyér *(1), Alma			Zöldségleves mir. * (3,9,1), Tejfölös szárazbabfőz. *(1,7), Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *(1), Alma			Karfiolleves mir. *(3,9,1), Rakott burgonya *(3,7), Fejes saláta *, Alma			BrokkolikréMLEves mir.* (1,7), Sült halfilé*(4,1), Bulgur*(1), Mézes-narancsos sárgar.*, Alma			Zöldborsóleves*(3,9,1), Rántott sertés karaj*(3,1), Párolt rizs *, Csemege uborka *(10)		
		Energia: 940,66 Kcal / 3 931,96 KJ			Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ			Energia: 728,76 Kcal / 3 046,22 KJ			Energia: 781,63 Kcal / 3 267,21 KJ			Energia: 1 131,02 Kcal / 4 727,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,70 g	32,88 g	9,15 g	50,98 g	24,31 g	5,02 g	28,52 g	32,45 g	7,95 g	38,99 g	23,84 g	3,29 g	39,87 g	57,03 g	8,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		119,24 g	3,07 g	1,47 g	96,27 g	3,40 g	1,57 g	79,63 g	5,29 g	1,58 g	105,91 g	19,93 g	0,78 g	112,72 g	2,50 g	3,01 g

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

