



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

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

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Sajtkrém, natur(7), Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* (1, 7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Briós 52 gr* (1)
---	--	---

Tízórai (00481) Gyermekek (4-6 év)

Energia: 249,12 Kcal / 1 041,32 Kj	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
11,04 g 7,62 g 4,65 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,07 g 9,30 g 1,17 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g

Tojásleves 4-6(3,1), Bazsalikom csirkemáj 4 -6*, Párolt rizs 4-6*, Csemege uborka *(10)	Húsleves 4-6(3,9,1), Főtt burgonya 4-6, Paradicsom mártás 4-6 (1), Alma	Kertészleves leveszöld. *4-6(3,1), Sárgaborsó főzelék 4-6 (1), Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *(1)
--	--	---

Ebéd (00481) Gyermekek (4-6 év)

Energia: 408,59 Kcal / 1 707,91 Kj	Energia: 489,05 Kcal / 2 044,23 Kj	Energia: 374,29 Kcal / 1 564,53 Kj
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
22,26 g 14,69 g 2,98 g	23,59 g 9,51 g 2,27 g	28,63 g 6,65 g 0,92 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,43 g 0,95 g 1,04 g	77,09 g 11,00 g 0,48 g	49,38 g 0,05 g 0,55 g





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
		TK kenyér *(1), Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Ausztia szalámi			TK vizes zsemle 50 gr* (1), Medve sajt téliszalámis* 33,3(7)		
		Energia: 233,20 Kcal / 974,78 Kj			Energia: 260,81 Kcal / 1 090,19 Kj			Energia: 229,50 Kcal / 959,31 Kj		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,52 g	10,41 g	3,22 g	6,87 g	13,59 g	4,25 g	7,99 g	6,31 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27,50 g	0,10 g	1,27 g	27,40 g	0,10 g	1,32 g	34,52 g	1,66 g	1,19 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

	hétfő	kedd	szerda
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Sajtkrém, natur(7), Zöldpaprika*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* (1, 7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Briós 52 gr* (1)
	Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13,15 g 8,13 g 4,94 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g
	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	51,81 g 9,35 g 1,60 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g
Ebéd	Tojásleves 7-10(3,1), Bazsalikom csirkemáj 7 -10, Párolt rizs isk 7-10, Csemege uborka *(10)	Húsleves 7-10(3,9,1), Főtt burgonya7-10, Paradicsom mártás 7-10 (1), Alma	Kertészleves leveszöld.*7-10(3,1), Sárgaborsó főzelék 7-10 (1), Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *(1)
	Energia: 546,45 Kcal / 2 284,16 KJ	Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 KJ	Energia: 540,61 Kcal / 2 259,75 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	28,20 g 19,23 g 3,71 g	27,59 g 12,52 g 2,84 g	35,88 g 12,79 g 1,69 g
	Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só	64,57 g 1,14 g 1,32 g	91,20 g 15,60 g 0,64 g



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

			hétfő			kedd			szerda		
			TK kenyér *(1), Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Ausztria szalámi			TK vizes zsemle 50 gr* (1), Medve sajt téliszalámis* 33,3(7)		
			Energia: 330,73 Kcal / 1 382,45 KJ			Energia: 387,98 Kcal / 1 621,76 KJ			Energia: 229,50 Kcal / 959,31 KJ		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,77 g	13,51 g	4,26 g		10,79 g	19,78 g	6,39 g	7,99 g	6,31 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41,23 g	0,15 g	1,87 g		41,11 g	0,15 g	2,05 g	34,52 g	1,66 g	1,19 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

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

Tízórai

(00482) Gyermekek
(11-14év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), TK kenyér * (1), Sajtkrém, natur(7), Zöldpaprika*			East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* (1, 7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz(7), Briós 52 gr* (1)		
Energia: 347,59 Kcal / 1 452,93 Kj			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14,36 g	8,70 g	5,24 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,85 g	9,38 g	1,83 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g

Ebéd

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Tojásleves 11-14(3,1), Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11- 14, Csemege uborka * (10)			Húsleves isk11-14(3,9,1), Főtt burgonya 11-14, Paradicsom mártás11-14 (1), Alma			Kertészleves leveszöld.*11-14(3,1), Sárgaborsó főzelék 11-14 (1), Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *(1)		
Energia: 620,01 Kcal / 2 591,64 Kj			Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 Kj			Energia: 610,97 Kcal / 2 553,85 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31,34 g	21,52 g	4,07 g	30,53 g	14,33 g	3,23 g	41,32 g	14,10 g	1,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,60 g	1,33 g	1,55 g	98,61 g	18,00 g	0,95 g	78,60 g	0,09 g	1,03 g



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

			hétfő			kedd			szerda		
			TK kenyér *(1), Liga margarin, Zala felvágott* (Kométa útraval			TK kenyér *(1), Ráma classic*, Ausztria szalámi			TK vizes zsemle 50 gr* (1), Medve sajt téliszalámis* 33,3(7)		
			Energia: 401,81 Kcal / 1 679,57 Kj			Energia: 436,77 Kcal / 1 825,70 Kj			Energia: 229,50 Kcal / 959,31 Kj		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		12,05 g	17,22 g	5,43 g	11,79 g	21,70 g	6,87 g	7,99 g	6,31 g	3,55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		48,19 g	0,18 g	2,29 g	47,94 g	0,18 g	2,28 g	34,52 g	1,66 g	1,19 g	
											

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

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

Tojásleves *15-18(3,1), Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Csemege uborka *(10)	Húsleves*15-18(3,9,1), Főtt burgonya *15-18, Paradicsom mártás *15- 18(1), Alma	Kertészleves leveszöld.*15-18(3,1), Sárgaborsó főzelék *15- 18(1), Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *(1)
--	--	--

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Energia: 752,19 Kcal / 3 144,15 KJ			Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 KJ			Energia: 738,66 Kcal / 3 087,60 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,81 g	30,85 g	5,58 g	37,44 g	17,46 g	4,01 g	50,41 g	19,47 g	2,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,07 g	1,52 g	1,89 g	114,26 g	21,60 g	1,10 g	89,32 g	0,09 g	1,18 g
								

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda		
		Tojásleves *(3,1), Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Csemege uborka *(10)			Húsleves*(3,9,1), Főtt burgonya *, Paradicsom mártás *(1), Alma			Kertészleves leveszöld.* (3,1), Sárgaborsó főzelék *(1), Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * (1)		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Energia: 735,74 Kcal / 3 075,39 Kj			Energia: 764,49 Kcal / 3 195,57 Kj			Energia: 770,15 Kcal / 3 219,23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,82 g	29,00 g	5,37 g	37,44 g	17,46 g	4,01 g	52,60 g	19,63 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81,13 g	1,52 g	1,89 g	114,26 g	21,60 g	1,10 g	94,63 g	0,10 g	1,18 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

