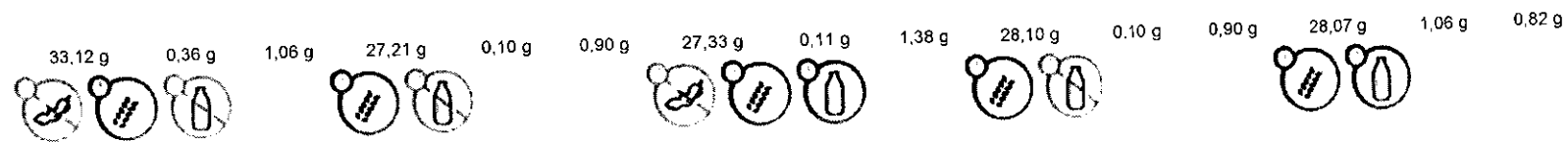


Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Paradicsom*
		Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 313,36 Kcal / 1 309,84 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
		10,56 g 9,40 g 5,84 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	10,22 g 13,07 g 5,75 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,83 g 9,50 g 1,17 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	54,24 g 19,42 g 4,52 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	37,60 g 9,30 g 1,16 g
		Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Rakott karfiol 4-6 [7], TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Tojásleves 4-6[1,3], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Petrezselymes rizs 4-6*, Káposztasaláta*4-6	Húsleves 4-6[1,3,9], Paradicsom mártás 4-6 [1], Főtt burgonya 4-6, Alma	Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Zöldborsófőzelék mir. 4-6 [1,7], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér *[1]	Virslis kelkáposztaleves 4-6*[1,(6,7,10), Mákos guba 4-6[1,7], TK kenyér *[1]
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Energia: 394,60 Kcal / 1 649,43 KJ	Energia: 696,67 Kcal / 2 912,08 KJ	Energia: 489,05 Kcal / 2 044,23 KJ	Energia: 501,36 Kcal / 2 095,68 KJ	Energia: 513,66 Kcal / 2 147,10 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
		20,47 g 10,04 g 3,61 g	28,19 g 34,94 g 5,15 g	23,59 g 9,51 g 2,27 g	29,89 g 12,91 g 3,15 g	18,38 g 21,75 g 5,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	55,15 g 3,62 g 0,78 g	66,29 g 16,78 g 0,47 g	77,09 g 11,00 g 0,48 g	65,43 g 2,39 g 0,69 g	61,20 g 8,48 g 1,75 g
		TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Retek hónapos	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Csirkemell sonka*(1,6,7)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Újhagyma
		Energia: 205,91 Kcal / 860,70 KJ	Energia: 194,93 Kcal / 814,81 KJ	Energia: 202,08 Kcal / 844,69 KJ	Energia: 200,71 Kcal / 838,97 KJ	Energia: 166,41 Kcal / 695,59 KJ
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	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
		7,39 g 4,61 g 1,53 g	3,92 g 7,41 g 2,14 g	7,00 g 6,89 g 1,50 g	4,28 g 7,50 g 2,14 g	7,13 g 2,42 g 1,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





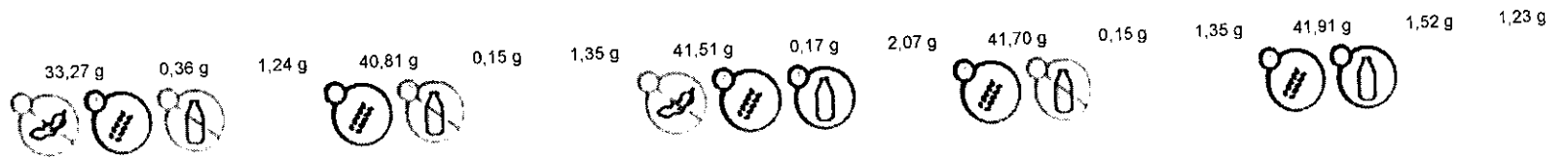
Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Paradicsom*
		Energia: 364,56 Kcal / 1 523,86 Kj	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 Kj	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 410,77 Kcal / 1 717,02 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
		12,66 g 11,25 g 6,96 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	12,18 g 16,77 g 6,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Rakott karfiol 7- 10[7], TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Tojásleves 7-10[1,3], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10*, Káposztasaláta 7-10	Húsleves 7-10[1,3,9], Paradicsom mártás 7-10 [1], Főtt burgonya7-10, Alma	Tarhonyaleves 7-10[1,3], Zöldborsófőzelék *mir.*7- 10[1,7], Sertés pörkölt isk 7-10, TK kenyér *[1]	Virslis kelkáp.leves 7-10* [1,(6,7,10)], Mákos guba 7 -10[1,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 544,33 Kcal / 2 275,30 Kj	Energia: 771,52 Kcal / 3 224,95 Kj	Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 Kj	Energia: 647,05 Kcal / 2 704,67 Kj	Energia: 666,06 Kcal / 2 784,13 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
		27,56 g 16,70 g 5,13 g	32,06 g 37,31 g 5,51 g	27,59 g 12,52 g 2,84 g	36,60 g 19,02 g 4,54 g	22,24 g 26,81 g 5,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Retek hónapos	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Csirkemell sonka*(1,6,7), Uborka (kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Újbagyma
		Energia: 225,09 Kcal / 940,88 Kj	Energia: 292,34 Kcal / 1 221,98 Kj	Energia: 306,63 Kcal / 1 281,71 Kj	Energia: 298,11 Kcal / 1 246,10 Kj	Energia: 246,75 Kcal / 1 031,42 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
		8,69 g 6,11 g 2,07 g	5,88 g 11,11 g 3,21 g	10,80 g 10,36 g 2,25 g	6,24 g 11,20 g 3,21 g	10,62 g 3,44 g 2,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





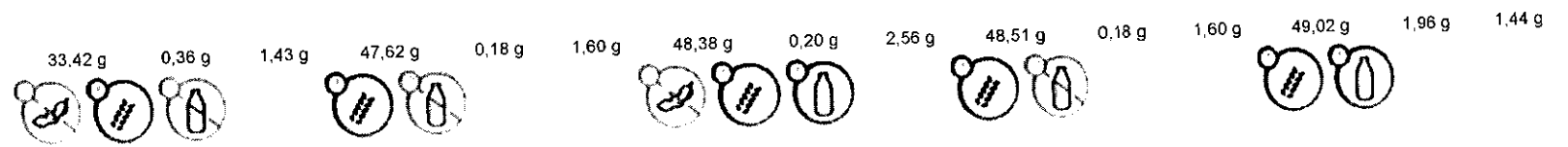
Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Paradicsom*
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 475,38 Kcal / 1 987,09 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
		13,79 g 13,01 g 8,02 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	13,17 g 20,38 g 7,83 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,78 g 9,78 g 1,88 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	54,24 g 19,42 g 4,52 g	52,87 g 20,55 g 0,74 g	58,02 g 9,38 g 1,86 g
		Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Rakott karfiol 11- 14[7], TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Tojásleves 11-14[1,3], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Petrezselymes rizs 11-14*, Káposztasaláta 11-14	Húsleves isk11-14[1,3,9], Paradicsom mártás11-14 [1], Főtt burgonya 11-14, Alma	Tarhonyaleves 11-14 [1,3], Zöldborsófőzelék mir. isk11-14[1,7], Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *[1]	Virslis kelkáp.leves 11- 14*[1,(6,7,10)], Mákos guba 11-14[1,7], TK kenyér *[1]
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	Energia: 612,28 Kcal / 2 559,33 KJ	Energia: 926,00 Kcal / 3 870,68 KJ	Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 KJ	Energia: 760,83 Kcal / 3 180,27 KJ	Energia: 741,70 Kcal / 3 100,31 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
		31,81 g 17,68 g 5,45 g	38,11 g 45,36 g 6,57 g	30,53 g 14,33 g 3,23 g	42,89 g 22,66 g 4,99 g	25,14 g 30,26 g 6,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81,05 g 4,09 g 1,38 g	89,85 g 19,80 g 0,68 g	98,61 g 18,00 g 0,95 g	94,73 g 4,53 g 1,19 g	92,37 g 20,16 g 2,63 g
		TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Retek hónapos	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Csirkemell sonka*(1,6,7), Uborka (kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Újhagyma
		Energia: 244,28 Kcal / 1 021,09 KJ	Energia: 356,94 Kcal / 1 492,01 KJ	Energia: 374,85 Kcal / 1 566,87 KJ	Energia: 362,73 Kcal / 1 516,21 KJ	Energia: 294,52 Kcal / 1 231,09 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
		9,99 g 7,61 g 2,61 g	6,86 g 14,72 g 4,22 g	13,32 g 13,71 g 2,94 g	7,22 g 14,81 g 4,22 g	13,15 g 4,37 g 2,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Greskó Istvánné

 élelmezésvezető

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Tojásleves *15-18[1,3], Rántott hal *15-18[1,3,4], Petrezselymes rizs *15-18, Káposztasaláta *15-18	Húsleves*15-18[1,3,9], Paradicsom mártás *15-18[1], Főtt burgonya *15-18, Alma	Tarhonyaleves *15-18 [1,3], Zöldborsófőzelék mir. *15-18[1,7], Sertés pörkölt *15-18, TK kenyér *[1]	Virslis kelkáposztaleves *15-1[1,(6,7,10, Mákos guba *15-18[1,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 670,91 Kcal / 2 804,40 KJ	Energia: 1 202,16 Kcal / 5 025,03 KJ	Energia: 764,48 Kcal / 3 195,53 KJ	Energia: 841,69 Kcal / 3 518,26 KJ	Energia: 945,54 Kcal / 3 952,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,41 g 22,77 g 4,16 g	47,82 g 62,59 g 9,04 g	37,44 g 17,46 g 4,01 g	45,47 g 26,98 g 5,56 g	31,72 g 40,90 g 8,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83,22 g 2,80 g 1,67 g	110,03 g 24,16 g 1,03 g	114,26 g 21,60 g 1,10 g	102,62 g 3,54 g 1,35 g	112,80 g 22,69 g 3,06 g

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Zöldségleves mir. * [1,3,9], Rakott karfiol *, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Tojásleves *[1,3], Rántott hal *[1,3,4], Petrezselymes rizs *, Káposztasaláta *	Húsleves*[1,3,9], Paradicsom mártás *[1], Főtt burgonya *, Alma	Tarhonyaleves *[1,3], Zöldborsófőzelék mir. * [1,7], Sertés pörkölt *, TK kenyér *[1]	Virslis kelkáposztaleves * [1,(6,7,10)], Mákos guba * [1,7], TK kenyér *[1]
		Energia: 670,92 Kcal / 2 804,45 Kj	Energia: 1 194,47 Kcal / 4 992,88 Kj	Energia: 764,49 Kcal / 3 195,57 Kj	Energia: 843,83 Kcal / 3 527,21 Kj	Energia: 945,55 Kcal / 3 952,40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		33,42 g 22,78 g 4,16 g	47,83 g 62,60 g 9,04 g	37,44 g 17,46 g 4,01 g	46,47 g 26,92 g 5,66 g	31,73 g 40,91 g 8,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83,22 g 2,81 g 1,48 g	108,09 g 22,16 g 1,03 g	114,26 g 21,60 g 1,10 g	102,33 g 3,53 g 1,33 g	112,80 g 22,70 g 3,06 g

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető

