

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Gulyásleves*[9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]	Májgaluskaleves *[1,3], Burgonya főzelék *[1,7], Pulyka aprópecsenye *, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves *[1], Rántott sertés karaj*[1,3], Párolt rizs kukoricával mir. *, Csemege uborka * [10]	Pulykaraguleves mir. * [1,3,9], Mákos guba * [1,7], Alma	Tojásleves *[1,3], Zöldséges bulgur*[1], Sült halfilé*[1,4], Mézes- narancsos sárgar. *, Alma
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Energia: 676,79 Kcal / 2 828,98 Kj	Energia: 747,68 Kcal / 3 125,30 Kj	Energia: 1 266,90 Kcal / 5 295,64 Kj	Energia: 746,17 Kcal / 3 118,99 Kj	Energia: 820,44 Kcal / 3 429,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,35 g 15,25 g 3,11 g	43,08 g 15,86 g 4,63 g	39,90 g 64,14 g 9,49 g	35,79 g 25,00 g 5,18 g	42,52 g 32,39 g 5,27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98,95 g 30,77 g 1,35 g	113,30 g 1,37 g 1,24 g	132,00 g 20,47 g 3,43 g	98,01 g 22,64 g 1,27 g	91,99 g 18,84 g 0,93 g
		   	  	  	   	  

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Gulyásleves*15-18[9], Tejbedara szórattal *15-18[1,6,7], TK kenyér *[1]			Májgaluskaleves *15-18 [1,3], Burgonya főzelék *15-18[1,7], Pulyka aprópecsenye *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott sertés karaj*15-18[1,3], Párolt rizs kukor. mir. *15-18, Csemege uborka *[10]			Pulykaraguleves mir. *15-18[1,3,9], Mákos guba *15-18[1,7], Alma			Tojásleves *15-18[1,3], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Sült halfilé*15-18[1,4], Mézes-narancsos sárgar.15-18, Alma		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Energia: 676,79 Kcal / 2 828,98 Kj			Energia: 748,99 Kcal / 3 130,78 Kj			Energia: 1 264,42 Kcal / 5 285,28 Kj			Energia: 746,17 Kcal / 3 118,99 Kj			Energia: 811,71 Kcal / 3 392,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,35 g	15,25 g	3,11 g	43,13 g	15,87 g	4,63 g	39,84 g	64,13 g	9,49 g	35,79 g	25,00 g	5,18 g	42,51 g	31,45 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98,95 g	30,77 g	1,35 g	113,54 g	1,38 g	1,27 g	131,45 g	20,28 g	3,28 g	98,01 g	22,64 g	1,22 g	91,93 g	18,84 g	0,93 g
																

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [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], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,69 g 14,41 g 7,89 g Szénhidrát Cukor Só 58,04 g 9,38 g 1,66 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	12,87 g 31,12 g 14,62 g Szénhidrát Cukor Só 56,82 g 9,38 g 2,38 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,11 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gulyásleves 11-14[9], Tejbedara szórattal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]	Májgaluska leves 11-14 [1,3], Burgonya főzelék 11 -14[1,7], Pulyka aprópecsenye isk 11-14, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott sertés karaj*11-14[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 11-14*, Csemege uborka *[10]	Pulykaraguleves mir. 11- 14[1,3,9], Mákos guba 11- 14[1,7], Alma	Tojásleves 11-14[1,3], Zöldséges bulgur11-14[1], Sült halfilé*11-14[1,4], Mézes-narancsos sárgar.11-14, Alma
		Energia: 548,65 Kcal / 2 293,36 KJ	Energia: 626,73 Kcal / 2 619,73 KJ	Energia: 1 028,76 Kcal / 4 300,22 KJ	Energia: 578,62 Kcal / 2 418,63 KJ	Energia: 609,61 Kcal / 2 548,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,78 g 11,57 g 2,53 g Szénhidrát Cukor Só 80,95 g 25,56 g 1,22 g	37,52 g 10,56 g 3,85 g Szénhidrát Cukor Só 99,50 g 1,29 g 1,05 g	33,04 g 49,28 g 7,38 g Szénhidrát Cukor Só 112,67 g 15,72 g 2,77 g	30,03 g 16,31 g 3,49 g Szénhidrát Cukor Só 81,34 g 20,09 g 1,25 g	34,22 g 21,94 g 3,67 g Szénhidrát Cukor Só 70,24 g 16,83 g 0,73 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele	TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7), Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Krém túró vaníliás (Szatmári 90
		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 409,45 Kcal / 1 711,50 KJ	Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 KJ	Energia: 270,55 Kcal / 1 130,90 KJ	Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,35 g 15,84 g 4,66 g Szénhidrát Cukor Só 49,34 g 0,38 g 2,72 g	6,94 g 20,52 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 47,60 g 0,18 g 1,40 g	7,13 g 12,78 g 2,63 g Szénhidrát Cukor Só 48,77 g 0,21 g 1,44 g	9,95 g 10,10 g 3,81 g Szénhidrát Cukor Só 34,52 g 0,36 g 1,50 g	11,20 g 7,46 g 4,51 g Szénhidrát Cukor Só 49,88 g 16,31 g 0,62 g



Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [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], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 352,76 Kcal / 1 474,54 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 540,09 Kcal / 2 257,58 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 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
		12,46 g 10,31 g 5,89 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	11,89 g 28,32 g 12,86 g	13,35 g 9,33 g 5,61 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,05 g 9,36 g 1,46 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	50,03 g 9,36 g 2,05 g	51,32 g 9,36 g 1,91 g
						
		Gulyásleves *7-10[9], Tejbedara szóráttal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Burgonya főzelék 7- 10[1,7], Pulyka aprópecsenye isk 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott sertés karaj*7- 10[1,3], Párolt rizs kuk.mir. 7-10*, Csemege uborka *[10]	Pulykaraguleves mir. 7- 10[1,3,9], Mákos guba 7- 10[1,7], Alma	Tojásleves 7-10[1,3], Zöldséges bulgur7-10[1], Sült halfilé*7-10[1,4], Mézes-narancsos sárgar.7-10, Alma
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 527,64 Kcal / 2 205,54 KJ	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 KJ	Energia: 933,29 Kcal / 3 901,15 KJ	Energia: 531,25 Kcal / 2 220,63 KJ	Energia: 558,80 Kcal / 2 335,78 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
		26,54 g 10,77 g 2,24 g	31,30 g 9,48 g 3,40 g	28,37 g 47,97 g 7,00 g	27,27 g 15,75 g 3,38 g	31,28 g 19,83 g 3,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		79,80 g 25,56 g 1,18 g	89,95 g 1,17 g 0,93 g	96,51 g 14,77 g 2,56 g	73,19 g 16,88 g 0,90 g	65,40 g 14,83 g 0,68 g
						
		TK kenyér *[1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele	TK kenyér *[1], Libazsír, Újhagyma	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7), Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Krém túró vaníliás (Szatmári 90
		Energia: 278,09 Kcal / 1 162,42 KJ	Energia: 331,77 Kcal / 1 386,80 KJ	Energia: 283,28 Kcal / 1 184,11 KJ	Energia: 246,27 Kcal / 1 029,41 KJ	Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 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
		8,11 g 8,18 g 2,48 g	5,94 g 15,47 g 4,88 g	6,15 g 9,68 g 2,02 g	8,75 g 8,00 g 2,97 g	11,20 g 7,46 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,65 g 0,26 g 1,86 g	40,81 g 0,16 g 1,20 g	41,97 g 0,18 g 1,23 g	34,32 g 0,36 g 1,30 g	49,88 g 16,31 g 0,62 g
						

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [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], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 376,19 Kcal / 1 572,47 KJ	Energia: 290,78 Kcal / 1 215,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,51 g 10,10 g 5,77 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	9,92 g 18,41 g 9,14 g	11,40 g 9,12 g 5,49 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		37,46 g 9,30 g 1,06 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	36,40 g 9,30 g 1,42 g	37,73 g 9,30 g 1,51 g
		Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szórattal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Mágaluska leves 4-6 [1,3], Burgonya főzelék 4- 6*[1,7], Pulyka aprópecsenye 4-6*, TK kenyér *[1], Alma	Paradicsom leves 4-6[1], Rántott sertés karaj*4-6 [1,3], Párolt rizs kuk. mir. ovi, Csemege uborka * [10]	Pulykaraguleves mir. 4- 6*[1,3,9], Mákos guba 4-6 [1,7], Alma	Tojásleves 4-6[1,3], Zöldséges bulgur4-6*[1], Sült halfilé*4-6[1,4], Mézes-narancsos sárgar.4-6*, Alma
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Energia: 399,70 Kcal / 1 670,75 KJ	Energia: 439,63 Kcal / 1 837,65 KJ	Energia: 723,15 Kcal / 3 022,77 KJ	Energia: 418,30 Kcal / 1 748,49 KJ	Energia: 459,58 Kcal / 1 921,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,57 g 8,87 g 1,78 g	26,68 g 7,33 g 2,73 g	23,48 g 35,29 g 5,30 g	23,52 g 12,57 g 2,95 g	27,21 g 16,55 g 2,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,45 g 18,55 g 0,83 g	69,82 g 0,91 g 0,62 g	77,51 g 9,59 g 1,80 g	55,67 g 8,44 g 0,68 g	51,66 g 12,42 g 0,50 g
		TK kenyér *[1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Ujhagyma	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Kométa Vendégváró Olasz felvág(1,6,7), Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Krém túró vaníliás (Szatmári 90
		Energia: 212,44 Kcal / 888,00 KJ	Energia: 195,07 Kcal / 815,39 KJ	Energia: 191,04 Kcal / 798,55 KJ	Energia: 221,98 Kcal / 927,88 KJ	Energia: 315,09 Kcal / 1 317,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,16 g 7,97 g 2,36 g	3,93 g 7,41 g 2,14 g	4,20 g 6,47 g 1,35 g	7,55 g 5,90 g 2,13 g	11,20 g 7,46 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,06 g 0,20 g 1,46 g	27,26 g 0,10 g 0,90 g	28,37 g 0,11 g 0,82 g	34,12 g 0,36 g 1,09 g	49,88 g 16,31 g 0,62 g



Greskó Istvánné

.....

élelmezésvezető

