

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

	hétfő	kedd	csütörtök	péntek
--	-------	------	-----------	--------

Tízórai

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Paradicsom*			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], Ráma classic*(7), Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém4-6*[3,(7)], Zöldpaprika*		
Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 KJ			Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ			Energia: 334,82 Kcal / 1 399,55 KJ			Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,98 g	7,59 g	4,66 g	11,28 g	5,41 g	3,04 g	12,55 g	15,01 g	6,32 g	11,37 g	14,06 g	5,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,37 g	9,30 g	1,17 g	52,87 g	20,55 g	0,74 g	36,70 g	9,30 g	1,46 g	37,44 g	9,30 g	1,19 g
											

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Lebbencsleves 4-6[1,3], Rakott karfiol 4-6[7], TK kenyér *[1]			Halászlé*4-6[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 4-6[1,3,7], TK kenyér *[1]			Babgulyás 4-6[9], Tejberizs szórattal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]			Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. 4-6 [1,7], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1]		
Energia: 360,23 Kcal / 1 505,76 KJ			Energia: 395,21 Kcal / 1 651,98 KJ			Energia: 455,30 Kcal / 1 903,15 KJ			Energia: 400,11 Kcal / 1 672,46 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,62 g	8,30 g	2,85 g	28,01 g	9,92 g	3,69 g	25,16 g	9,19 g	1,58 g	31,26 g	7,67 g	1,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,40 g	0,92 g	0,63 g	46,85 g	11,57 g	0,60 g	67,03 g	19,42 g	0,93 g	51,51 g	2,39 g	0,71 g
											
											
											



	hétfő	kedd	csütörtök	pentek
--	-------	------	-----------	--------

TK kenyér *[1], Liga
margarin(7),
Sárgabarackdzsem 70 %
gyüm.(12)

TK kenyér *[1], Ráma
classic*(7), Uborka(kigyó)

TK kenyér *[1], Flóra
margarin *[7],
Zöldpaprika*

TK kenyér *[1], Ráma
classic*(7), Jégcsap retek

Uzsonna

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ			Energia: 188,02 Kcal / 785,92 KJ			Energia: 190,34 Kcal / 795,62 KJ			Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4,71 g	7,42 g	2,14 g	4,25 g	6,44 g	1,64 g	4,26 g	6,50 g	1,34 g	4,31 g	6,44 g	1,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,80 g	8,70 g	0,90 g	27,71 g	0,10 g	0,84 g	28,07 g	0,11 g	0,82 g	27,86 g	0,10 g	0,87 g
											

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Netti etälap 2025.10.06. - 2025.10.10.



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Paradicsom*	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	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], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Zala felvágott*(Kométa útraval(1,6,7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém11-14*[3, (7)], Zöldpaprika*
	Energia: 348,29 Kcal / 1 455,85 KJ	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 524,87 Kcal / 2 193,96 KJ	Energia: 450,20 Kcal / 1 881,84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	14,69 g 9,43 g 5,66 g	11,28 g 5,41 g 3,04 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	18,13 g 24,32 g 8,98 g	14,31 g 17,17 g 6,93 g
Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59 55 g 9,38 g 1,89 g	52,87 g 20 55 g 0,74 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	57,42 g 9,38 g 2,46 g	57,83 g 9,38 g 1,83 g
	1,7	1,7	1,3,7	1,7,(6)	1,3,7
	Lebbencsleves isk 11-14 [1,3], Rakott karfiol 11-14 [7], TK kenyér *[1]	Halászlé*11-14[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta 11-14[1,3,7], TK kenyér *[1]	Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Sült hurka 11-14(1), Párolt káposzta 1/2 adag11-14, Főtt burgonya 11-14	Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejberizs szórattal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabet.11- 14[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. isk11-14[1,7], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1]
Uzsonna	Energia: 578,30 Kcal / 2 417,29 KJ	Energia: 702,40 Kcal / 2 936,03 KJ	Energia: 638,36 Kcal / 2 668,34 KJ	Energia: 665,22 Kcal / 2 780,62 KJ	Energia: 621,03 Kcal / 2 595,91 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	31,47 g 15,87 g 4,69 g	47,31 g 17,45 g 7,60 g	28,10 g 22,50 g 5,67 g	35,91 g 13,44 g 2,18 g	45,84 g 14,42 g 2,18 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	77,05 g 1,38 g 0,99 g	86,75 g 17,98 g 1,59 g	79,34 g 2,01 g 0,72 g	98,83 g 31 99 g 1,44 g	77,47 g 4 52 g 1,26 g
	1,3,7	1,3,4,7,(2),(6),(9),(10), (14)	1,3	1,3,6,7,9	1,3,7,9
	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Libazsír, Jégcsap retek
	Energia: 408,06 Kcal / 1 705,69 KJ	Energia: 339,69 Kcal / 1 419,90 KJ	Energia: 433,02 Kcal / 1 810,02 KJ	Energia: 342,00 Kcal / 1 429,56 KJ	Energia: 413,58 Kcal / 1 728,76 KJ
Uzsonna	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	7 92 g 14,73 g 4,22 g	7,23 g 12,75 g 3,22 g	11,17 g 22,06 g 5,87 g	7 19 g 12,81 g 2,62 g	7,29 g 20,55 g 6,44 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	59,09 g 11,85 g 1,60 g	48,13 g 0,18 g 1,47 g	49,66 g 0,18 g 2 26 g	48,47 g 0,21 g 1,44 g	48,20 g 0,18 g 1,44 g
Uzsonna	1,(7),(12)	1,(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Lebbencsleves *15-18 [1,3], Rakott karfiol *15-18, TK kenyér *1[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1,(5,6,7,	Halászlé*15-18[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*15-18[1,3,7], TK kenyér *1[1]	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Sült hurka *15-18(1), Párolt káp. 1/2 adag *15-18, Főtt burgonya *15-18	Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejberizs szóráttal *15-18 [6,7], TK kenyér *1[1]	Csontleves tésztabetéttel *15-[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. *15 -18[1,7], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *1[1]
	Energia: 699,02 Kcal / 2 921,90 KJ	Energia: 825,95 Kcal / 3 452,47 KJ	Energia: 775,94 Kcal / 3 243,43 KJ	Energia: 774,28 Kcal / 3 236,49 KJ	Energia: 702,94 Kcal / 2 938,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	35,37 g 18,46 g 3,70 g	54,55 g 23,25 g 9,91 g	34,65 g 29,16 g 7,17 g	41,50 g 15,42 g 2,61 g	49,81 g 18,72 g 2,63 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	97,69 g 2,78 g 1,17 g	96,94 g 20,33 g 1,87 g	92,11 g 2,02 g 0,69 g	116,02 g 32,77 g 1,48 g	83,99 g 3,52 g 1,39 g
	1,3,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,4,7,(2),(6),(9),(10),(14)	1,3	1,3,6,7,9	1,3,7,9

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
		Lebbencsleves *[1,3], Rakott karfiol *, TK kenyér *[1], Müzliszelet, gyümölcsös 20gr G[1, (5,6,7,	Halászlé*[4, (1,2,3,6,7,9,10,14)], Túrós tészta*[1,3,7], TK kenyér * [1]	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Sült hurka *(1), Párolt káposzta 1/2 adag *, Főtt burgonya *	Babgulyás *[1,3,9], Tejberizs szórattal *[6,7], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Zöldborsófőzelék mir. *[1,7], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér * [1]
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Energia: 699,03 Kcal / 2 921,95 KJ	Energia: 825,95 Kcal / 3 452,47 KJ	Energia: 775,94 Kcal / 3 243,43 KJ	Energia: 785,45 Kcal / 3 283,18 KJ	Energia: 706,78 Kcal / 2 954,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,38 g 18,47 g 3,70 g	54,55 g 23,25 g 9,91 g	34,85 g 29,16 g 7,17 g	42,66 g 15,84 g 2,75 g	50,02 g 18,74 g 2,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		97,69 g 2,79 g 1,17 g	96,94 g 20,33 g 1,87 g	92,11 g 2,02 g 0,69 g	116,67 g 32,77 g 1,51 g	84,68 g 3,52 g 1,40 g
		1,3,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,4,7,(2),(6),(9),(10), (14)	1,3	1,3,6,7,9	1,3,7,9

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

