

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	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], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Paradiosom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Biós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Trappista sajt[7,(1)]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlos[1,3,7], Liga margarin(7)
	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ Fehérje: 11,95 g Zsír: 10,43 g T.Zsír: 6,05 g Só: 0,78 g Szénhidrát: 48,10 g	Energia: 287,80 Kcal / 1 203,00 KJ Fehérje: 10,45 g Zsír: 10,07 g T.Zsír: 5,79 g Só: 0,65 g Szénhidrát: 37,76 g	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje: 11,20 g Zsír: 9,76 g T.Zsír: 4,18 g Só: 0,81 g Szénhidrát: 41,30 g	Energia: 400,55 Kcal / 1 674,30 KJ Fehérje: 9,95 g Zsír: 20,11 g T.Zsír: 10,34 g Só: 0,81 g Szénhidrát: 36,40 g	Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ Fehérje: 10,74 g Zsír: 10,74 g T.Zsír: 10,34 g Só: 0,81 g Szénhidrát: 35,18 g
	Zöldsegleves mir. 4-6 [1,3,9], Paprikásburg virslivel 4-6(1,6,7,10), Csmege uborka *1[10], Almalé*100% (Happy Day)	Kertészleves leveszöld *4-6[1,3], Rakott karfiol 4-6[7], TK kenyér *1[1], Alma	Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajtos bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma	Brokkolikrémleves mir 4- 6*[1,7], Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*[1,7], Sertés pörkölt 4 -6, TK kenyér *1[1]	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Burgonya főzelék 4-6*[1,7], Sertés pörkölt 4 -6, TK kenyér *1[1]
Ebéd	TK kenyér *1[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *1[1], Liga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizsi*	TK kenyér *1[1], Flóra margarin *7[7], Uborka (kigyo)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	TK kenyér *1[1], Ráma classic*(7), Paradiosom*
	Energia: 405,27 Kcal / 1 694,03 KJ Fehérje: 10,97 g Zsír: 10,58 g T.Zsír: 2,00 g Só: 0,80 g Szénhidrát: 68,80 g	Energia: 355,24 Kcal / 1 484,90 KJ Fehérje: 20,25 g Zsír: 9,69 g T.Zsír: 2,76 g Só: 0,48 g Szénhidrát: 45,79 g	Energia: 515,33 Kcal / 2 154,08 KJ Fehérje: 20,92 g Zsír: 18,08 g T.Zsír: 7,01 g Só: 0,59 g Szénhidrát: 60,93 g	Energia: 492,00 Kcal / 1 931,16 KJ Fehérje: 22,16 g Zsír: 10,76 g T.Zsír: 1,84 g Só: 0,42 g Szénhidrát: 68,05 g	Energia: 427,96 Kcal / 1 788,87 KJ Fehérje: 23,42 g Zsír: 9,75 g T.Zsír: 3,03 g Só: 0,48 g Szénhidrát: 58,86 g

Uzsonna	TK kenyér *1[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *1[1], Liga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizsi*	TK kenyér *1[1], Flóra margarin *7[7], Uborka (kigyo)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	TK kenyér *1[1], Ráma classic*(7), Paradiosom*
	Energia: 200,71 Kcal / 838,97 KJ Fehérje: 4,28 g Zsír: 7,50 g T.Zsír: 2,14 g Só: 0,10 g Szénhidrát: 28,10 g	Energia: 236,89 Kcal / 990,20 KJ Fehérje: 6,12 g Zsír: 11,01 g T.Zsír: 3,50 g Só: 0,20 g Szénhidrát: 27,44 g	Energia: 168,00 Kcal / 705,84 KJ Fehérje: 4,20 g Zsír: 6,44 g T.Zsír: 1,34 g Só: 0,11 g Szénhidrát: 27,68 g	Energia: 191,03 Kcal / 798,51 KJ Fehérje: 7,39 g Zsír: 2,26 g T.Zsír: 0,67 g Só: 0,46 g Szénhidrát: 34,58 g	Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ Fehérje: 4,25 g Zsír: 6,47 g T.Zsír: 1,65 g Só: 0,10 g Szénhidrát: 28,40 g



Uzsonna		(00481) Gyermek (4-6 év)		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
---------	--	-----------------------------	--	-------	------	--------	-----------	--------

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető



	kedd	szombat	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldséves * [7], Parádicsom * Energia: 424,25 Kcal / 1 773,37 KJ Fehérje 13,63 g Zsír 14,38 g Cukor 7,90 g Só 11,20 g Szénhidrát 9,38 g Só 1,66 g Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje 12,93 g Zsír 29,12 g Cukor 13,62 g Só 2,24 g Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ Fehérje 14,29 g Zsír 26,96 g Cukor 10,43 g Só 1,19 g	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Trappista sajt(7,(1)) Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ Fehérje 12,93 g Zsír 29,12 g Cukor 13,62 g Só 2,24 g Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 12,78 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Trappista sajt(7,(1)) Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ Fehérje 12,93 g Zsír 29,12 g Cukor 13,62 g Só 2,24 g Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 12,78 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Trappista sajt(7,(1)) Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ Fehérje 12,93 g Zsír 29,12 g Cukor 13,62 g Só 2,24 g Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 12,78 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g
	Kertészleves leveszöld *11-14[1,3], Rakott karfiol 11-14[7], TK kenyér *1], Alma	Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma	Brokkolikrémléves mir.11 -14[1,7], Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposztasaláta 11-14, Alma	Zöldborsóleves mir isk11 -14[1,3,9], Burgonya főzelék 11-14[1,7], Sertés pörkölt isk 11-14, TK kenyér *1[1]
	Energia: 609,95 Kcal / 2 549,59 KJ Fehérje 31,42 g Zsír 21,37 g Cukor 6,34 g Só 29,51 g Szénhidrát 87,37 g Só 0,99 g	Energia: 776,95 Kcal / 3 256,01 KJ Fehérje 29,51 g Zsír 30,79 g Cukor 10,13 g Só 8,85 g Szénhidrát 87,37 g Só 0,85 g	Energia: 627,83 Kcal / 2 624,33 KJ Fehérje 30,52 g Zsír 18,66 g Cukor 3,02 g Só 82,99 g Szénhidrát 3,98 g Só 0,65 g	Energia: 675,81 Kcal / 2 824,89 KJ Fehérje 34,99 g Zsír 20,23 g Cukor 6,49 g Só 85,51 g Szénhidrát 1,61 g Só 1,16 g
	TK kenyér *1], Luga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizs* Energia: 440,96 Kcal / 1 843,21 KJ Fehérje 11,27 g Zsír 21,92 g Cukor 6,94 g Só 12,75 g Szénhidrát 2,62 g Só 0,21 g	TK kenyér *1], Flóra margarin *1], Uborka (kígyó) Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 KJ Fehérje 7,13 g Zsír 12,75 g Cukor 2,62 g Só 48,08 g Szénhidrát 0,21 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sónkás szele, Zöldpaprika* Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje 9,63 g Zsír 2,82 g Cukor 0,89 g Só 0,56 g Szénhidrát 1,81 g	TK kenyér *1], Ráma classic*(7), Parádicsom* Zöldpaprika* Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 7,23 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g
Ebéd	Energia: 609,95 Kcal / 2 549,59 KJ Fehérje 31,42 g Zsír 21,37 g Cukor 6,34 g Só 29,51 g Szénhidrát 87,37 g Só 0,99 g	Energia: 776,95 Kcal / 3 256,01 KJ Fehérje 29,51 g Zsír 30,79 g Cukor 10,13 g Só 8,85 g Szénhidrát 87,37 g Só 0,85 g	Energia: 627,83 Kcal / 2 624,33 KJ Fehérje 30,52 g Zsír 18,66 g Cukor 3,02 g Só 82,99 g Szénhidrát 3,98 g Só 0,65 g	Energia: 675,81 Kcal / 2 824,89 KJ Fehérje 34,99 g Zsír 20,23 g Cukor 6,49 g Só 85,51 g Szénhidrát 1,61 g Só 1,16 g
	TK kenyér *1], Luga margarin(7), Kométa Útravaló sertéspárizs* Energia: 440,96 Kcal / 1 843,21 KJ Fehérje 11,27 g Zsír 21,92 g Cukor 6,94 g Só 12,75 g Szénhidrát 2,62 g Só 0,21 g	TK kenyér *1], Flóra margarin *1], Uborka (kígyó) Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 KJ Fehérje 7,13 g Zsír 12,75 g Cukor 2,62 g Só 48,08 g Szénhidrát 0,21 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sónkás szele, Zöldpaprika* Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje 9,63 g Zsír 2,82 g Cukor 0,89 g Só 0,56 g Szénhidrát 1,81 g	TK kenyér *1], Ráma classic*(7), Parádicsom* Zöldpaprika* Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 7,23 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g
Uzsonna	Energia: 440,96 Kcal / 1 843,21 KJ Fehérje 11,27 g Zsír 21,92 g Cukor 6,94 g Só 12,75 g Szénhidrát 2,62 g Só 0,21 g	TK kenyér *1], Flóra margarin *1], Uborka (kígyó) Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 KJ Fehérje 7,13 g Zsír 12,75 g Cukor 2,62 g Só 48,08 g Szénhidrát 0,21 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sónkás szele, Zöldpaprika* Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje 9,63 g Zsír 2,82 g Cukor 0,89 g Só 0,56 g Szénhidrát 1,81 g	TK kenyér *1], Ráma classic*(7), Parádicsom* Zöldpaprika* Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 7,23 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g
	Energia: 440,96 Kcal / 1 843,21 KJ Fehérje 11,27 g Zsír 21,92 g Cukor 6,94 g Só 12,75 g Szénhidrát 2,62 g Só 0,21 g	TK kenyér *1], Flóra margarin *1], Uborka (kígyó) Energia: 339,65 Kcal / 1 419,74 KJ Fehérje 7,13 g Zsír 12,75 g Cukor 2,62 g Só 48,08 g Szénhidrát 0,21 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], T. Finonimo Toast Sónkás szele, Zöldpaprika* Energia: 208,64 Kcal / 872,12 KJ Fehérje 9,63 g Zsír 2,82 g Cukor 0,89 g Só 0,56 g Szénhidrát 1,81 g	TK kenyér *1], Ráma classic*(7), Parádicsom* Zöldpaprika* Energia: 342,73 Kcal / 1 432,61 KJ Fehérje 7,23 g Zsír 12,78 g Cukor 0,18 g Só 1,46 g



		kedd	szerda	csütörtök	pentek



(00482) Gyermek
(11-14év)

Uzsonna

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	------	--------	-----------	--------

Kertészleves
leveszöld *15-18[1,3],
Rakott karfiol *15-18[7],
TK kenyér *1], Alma

Burgonyaleves
(magyaros)*15-18[1],
Sajtos bolognai spagetti
15-18[1,3,7], Alma

Brokkolikrémes mir.
*15-18[1,7], Bazsalikomós
csirkemáj *15-18, Párolt
rizs *15-18,
Káposztasaláta *15-18

Zöldborsóleves mir*15-
18[1,3,9], Burgonya
főzelék *15-18[1,7],
Sertés pörkölt *15-18, TK
kenyér *1]

Energia: 741,09 Kcal / 3 097,76 KJ	Energia: 946,32 Kcal / 3 955,62 KJ	Energia: 726,32 Kcal / 3 036,02 KJ	Energia: 779,74 Kcal / 3 259,31 KJ
Fehérje	Fehérje	Fehérje	Fehérje
Zsír	Zsír	Zsír	Zsír
T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír
Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát
Cukor	Cukor	Cukor	Cukor
Só	Só	Só	Só
83,18 g	107,93 g	95,57 g	100,24 g
1,82 g	6,00 g	5,10 g	1,82 g
7,59 g	37,93 g	34,10 g	38,80 g
28,04 g	35,36 g	22,50 g	23,32 g



Ebéd

(00484) Gyermek
(15-18 év)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	------	--------	-----------	--------

Kertészleves leveszöld. *
[1,3], Rakott karfiol * [7],
TK kenyér * [1], Alma

Burgonyaleves
(magyaros) * [1], Sajtos
bolognai spagetti * [1,3,7],
Alma

Brokkolikrémléves m.r. *
[1,7], Bazsalikomos
csirkemáj *, Párolt rizs *,
Kaposztasaláta *, Alma

Zöldborsóleves * [1,3,9],
Burgonya főzelék * [1,7],
Sertés pörkölt *, TK
kenyér * [1]

Energia: 741,09 Kcal / 3 097,76 KJ
Fehérje 36,86 g
Zsír 28,04 g
T.Zsír 7,59 g
Só 83,18 g
Szénhidrát 1,82 g
Cukor 1,18 g

Energia: 928,81 Kcal / 3 882,43 KJ
Fehérje 35,36 g
Zsír 36,58 g
T.Zsír 10,22 g
Só 107,88 g
Szénhidrát 6,00 g
Cukor 0,89 g

Energia: 739,35 Kcal / 3 090,48 KJ
Fehérje 35,10 g
Zsír 21,07 g
T.Zsír 3,41 g
Só 100,68 g
Szénhidrát 3,09 g
Cukor 0,73 g

Energia: 783,51 Kcal / 3 275,07 KJ
Fehérje 39,85 g
Zsír 23,26 g
T.Zsír 7,37 g
Só 100,26 g
Szénhidrát 1,82 g
Cukor 1,32 g

(000001) Normál
(19-60)

Ebéd



Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető

