

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7) Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,93 g 10,21 g 4,98 g Szénhidrát Cukor Só 39,62 g 12,54 g 1,12 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)] Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9,92 g 21,11 g 10,84 g Szénhidrát Cukor Só 36,40 g 9,30 g 1,55 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Bríós 52 gr* [1] Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás 4-6[3] Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 15,32 g 17,81 g 6,98 g Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó) Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,51 g 9,30 g 1,39 g 
		Kertészleves leveszöld.*4-6[1,3], Lencsefőzelék ovi TM[1], Sertés pörkölt 4-6, TK kenyér * [1] Energia: 459,38 Kcal / 1 920,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 29,95 g 12,21 g 2,50 g Szénhidrát Cukor Só 58,68 g 2,09 g 0,63 g 	Köménymagles keny.kock.*4-6[1], Mexikói csirkeragu 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Alma Energia: 429,51 Kcal / 1 795,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,49 g 12,50 g 1,48 g Szénhidrát Cukor Só 58,74 g 0,02 g 0,33 g 	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Paprikásburg virslivel 4-6(1,6,7,10), Káposztasaláta*4-6, Almalé*100% (Happy Day) Energia: 424,68 Kcal / 1 775,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,69 g 10,51 g 1,99 g Szénhidrát Cukor Só 72,05 g 33,00 g 0,79 g 	Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szóráttal 4-6 [1,6,7], TK kenyér * [1] Energia: 399,69 Kcal / 1 670,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20,57 g 8,86 g 1,78 g Szénhidrát Cukor Só 58,45 g 18,55 g 0,83 g 	Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajt bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma Energia: 520,93 Kcal / 2 177,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 20,58 g 18,19 g 7,00 g Szénhidrát Cukor Só 61,93 g 2,00 g 0,57 g 
		TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10) Energia: 219,29 Kcal / 916,63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5,95 g 10,05 g 2,46 g Szénhidrát Cukor Só 27,62 g 0,10 g 1,16 g	TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom* Energia: 171,06 Kcal / 715,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,50 g 3,77 g 2,25 g Szénhidrát Cukor Só 28,93 g 0,30 g 0,91 g	TK kenyér * [1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,48 g 2,45 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 30,51 g 1,06 g 0,82 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Sárgarépa Energia: 217,97 Kcal / 911,11 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,75 g 4,67 g 1,54 g Szénhidrát Cukor Só 35,55 g 0,36 g 1,15 g	TK kenyér * [1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,26 g 6,44 g 1,34 g Szénhidrát Cukor Só 27,83 g 0,11 g 0,86 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)					
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)					



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



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7) Energia: 449,08 Kcal / 1 877,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,91 g 20,21 g 7,76 g Szénhidrát Cukor Só 53,26 g 12,59 g 1,66 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)] Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,88 g 24,81 g 11,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 9,35 g 2,00 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1] Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás 7-10[3] Energia: 470,27 Kcal / 1 965,73 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,28 g 21,51 g 8,05 g Szénhidrát Cukor Só 50,24 g 9,35 g 1,75 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó) Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,32 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,31 g 9,35 g 1,90 g
		Kertészleves leveszöld.*7-10[1,3], Lencsefőzelék isk 7-10 [1,7], Sertés pörkölt isk 7- 10, TK kenyér *[1] Energia: 629,45 Kcal / 2 631,10 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,92 g 20,08 g 5,46 g Szénhidrát Cukor Só 71,60 g 4,24 g 1,03 g 	Köménymaglevés keny.kock.7-10[1], Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Alma Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,19 g 16,52 g 1,97 g Szénhidrát Cukor Só 72,91 g 0,03 g 0,47 g 	Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Paprikásburg virslivel 7-10(1,6,7,10), Káposztasaláta 7-10, Almalé*100% (Happy Day) Energia: 509,91 Kcal / 2 131,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,30 g 16,24 g 2,64 g Szénhidrát Cukor Só 78,65 g 30,52 g 0,88 g 	Gulyásleves *7-10[9], Tejbedara szóráttal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1] Energia: 527,83 Kcal / 2 205,49 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,53 g 10,76 g 2,24 g Szénhidrát Cukor Só 79,80 g 25,55 g 1,18 g 	Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma Energia: 629,68 Kcal / 2 632,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,79 g 23,11 g 7,72 g Szénhidrát Cukor Só 74,04 g 2,20 g 0,64 g
		TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10) Energia: 328,93 Kcal / 1 374,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,92 g 15,07 g 3,69 g Szénhidrát Cukor Só 41,43 g 0,15 g 1,73 g	TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom* Energia: 253,30 Kcal / 1 058,79 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,60 g 5,62 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 42,79 g 0,45 g 1,36 g	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,97 g 3,47 g 2,28 g Szénhidrát Cukor Só 44,35 g 1,52 g 1,23 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Sárgarépa Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,05 g 6,17 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 35,70 g 0,36 g 1,33 g	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,21 g 9,64 g 2,01 g Szénhidrát Cukor Só 41,42 g 0,17 g 1,27 g



00483 (7-10)

00483

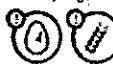
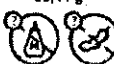
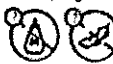
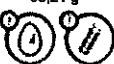
00483

2026.01.04. 20:15:03 | 00483 - Hétfő

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	   	 	 	  	 

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7) Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,88 g 20,32 g 7,82 g Szénhidrát Cukor Só 60,05 g 12,62 g 1,86 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)] Energia: 607,60 Kcal / 2 539,77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 12,86 g 31,12 g 14,62 g Szénhidrát Cukor Só 56,81 g 9,38 g 2,38 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1] Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás isk11-14[3] Energia: 534,87 Kcal / 2 235,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18,26 g 25,12 g 9,08 g Szénhidrát Cukor Só 57,05 g 9,38 g 2,00 g 	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó) Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,33 g 9,43 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,11 g 
		Kertészleves leveszöld.*11-14[1,3], Lencsefőzelék isk 11-14 [1,7], Sertés pörkölt isk 11- 14, TK kenyér *[1] Energia: 710,99 Kcal / 2 971,94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 44,16 g 23,08 g 5,96 g Szénhidrát Cukor Só 79,87 g 4,76 g 1,07 g 	Köménymagles keny.kock.11-14[1], Mexikói csirkeragu isk 11- 14, Párolt rizs isk 11-14, Alma Energia: 599,50 Kcal / 2 505,91 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,21 g 19,44 g 2,31 g Szénhidrát Cukor Só 77,61 g 0,03 g 0,51 g 	Zöldborsóleves mir isk11- 14*[1,3,9], Paprikásburg virslivel 11-14(1,6,7,10), Káposztasaláta 11-14, Almalé*100% (Happy Day) Energia: 571,05 Kcal / 2 386,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16,99 g 18,37 g 3,18 g Szénhidrát Cukor Só 88,57 g 31,02 g 1,14 g 	Gulyásleves 11-14[9], Tejbedara szórattal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1] Energia: 548,64 Kcal / 2 293,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,77 g 11,56 g 2,53 g Szénhidrát Cukor Só 80,95 g 25,55 g 1,22 g 	Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma Energia: 768,99 Kcal / 3 214,38 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 28,91 g 30,73 g 10,12 g Szénhidrát Cukor Só 85,21 g 2,40 g 0,84 g 
		TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Párizsi* (1,6,7,10) Energia: 405,76 Kcal / 1 696,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,92 g 20,00 g 4,86 g Szénhidrát Cukor Só 48,45 g 0,18 g 2,12 g	TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom* Energia: 302,73 Kcal / 1 265,41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,72 g 7,38 g 4,43 g Szénhidrát Cukor Só 49,87 g 0,58 g 1,62 g	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 13,50 g 4,40 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 51,45 g 1,96 g 1,45 g	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Zala felvágott* (Kométa útraval(1,6,7), Sárgarépa Energia: 256,34 Kcal / 1 071,50 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 10,35 g 7,67 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 35,85 g 0,36 g 1,52 g	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,19 g 12,75 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 48,23 g 0,21 g 1,48 g
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)					
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	   	 	 	  	 
Greskó Istvánné élelmezésvezető						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kertészleves leveszöld.*15-18[1,3], Lencsefőzelék *15-18 [1,7], Sertés pörkölt *15- 18, TK kenyér *[1]	Köménymaglevés keny.kock15-18*[1], Mexikói csirkeragu *15- 18, Párolt rizs *15-18, Alma	Zöldborsóleves mir*15- 18[1,3,9], Paprikásburg virslivel *15-18(1,6,7,10), Káposztasaláta *15-18, Almalé*100% (Happy Day)	Gulyásleves*15-18[9], Tejbedara szóráttal *15- 18[1,6,7], TK kenyér *[1]	Burgonyaleves (magyaros)*15-18[1], Sajtos bolognai spagetti 15-18[1,3,7], Alma
		Energia: 824,85 Kcal / 3 447,87 KJ	Energia: 756,63 Kcal / 3 162,71 KJ	Energia: 715,13 Kcal / 2 989,24 KJ	Energia: 676,78 Kcal / 2 826,94 KJ	Energia: 894,77 Kcal / 3 740,14 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
		49,15 g 27,46 g 6,83 g	34,97 g 23,56 g 2,84 g	21,18 g 28,16 g 4,91 g	34,34 g 15,24 g 3,11 g	33,16 g 37,52 g 11,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Kertészleves leveszöld.* [1,3], Lencsefőzelék * [1,7], Sertés pörkölt *, TK kenyér *[1]	Köménymaglevés keny.kock.*[1], Mexikói csirkeragu *, Párolt rizs *, Alma	Zöldborsóleves*[1,3,9], Paprikásburg virslivel * (1,6,7,10), Káposztasaláta *, Almalé*100% (Happy Day)	Gulyásleves*[9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]	Burgonyaleves (magyaros)*[1], Sajtos bolognai spagetti*[1,3,7], Alma
		Energia: 828,62 Kcal / 3 463,63 KJ	Energia: 756,63 Kcal / 3 162,71 KJ	Energia: 707,10 Kcal / 2 955,68 KJ	Energia: 676,78 Kcal / 2 828,94 KJ	Energia: 877,25 Kcal / 3 666,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		50,20 g 27,40 g 6,93 g	34,97 g 23,56 g 2,84 g	21,18 g 28,16 g 4,91 g	34,34 g 15,24 g 3,11 g	33,16 g 38,16 g 10,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető
