

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szombat	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kárpát felvágott*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kigyó)
		Energia: 310,37 Kcal / 1 297,35 KJ	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ	Energia: 378,04 Kcal / 1 580,21 KJ	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 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
		10,76 g 7,60 g 4,64 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g	9,93 g 10,21 g 4,98 g	12,97 g 19,74 g 8,10 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48,63 g 19,30 g 1,11 g	54,24 g 19,42 g 4,52 g	39,62 g 12,54 g 1,12 g	36,48 g 9,38 g 1,86 g	37,52 g 9,30 g 1,40 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 4-6[7], TK kenyér * [1], Alma	Sütötök kréml. (kenyérk.)4-6[1,7], Sült halfilé*4-6[1,4], Zöldséges bulgur4-6*[1], Mézes- narancsos sárgar.4-6*	Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Paradicsomos káposzta főz.4-6[1], Fasírt (sütőben sütve)4-6*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Karfiolleves mir. 4-6* [1,3,9], Rakott burgonya 4 -6[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka *[10], Alma	Zöldborsóleves mir 4-6* [1,3,9], Tarhonya köret 4- 6[1,3], Leccsós sertésszelet/konzl 4-6[1], Alma
		Energia: 364,16 Kcal / 1 522,19 KJ	Energia: 458,22 Kcal / 1 915,36 KJ	Energia: 457,76 Kcal / 1 913,44 KJ	Energia: 361,17 Kcal / 1 509,69 KJ	Energia: 470,25 Kcal / 1 965,65 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
		20,67 g 12,78 g 3,14 g	22,56 g 16,35 g 3,14 g	21,21 g 11,56 g 2,41 g	13,99 g 14,60 g 3,60 g	25,49 g 14,90 g 2,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40,27 g 0,49 g 0,73 g	56,66 g 13,43 g 0,46 g	66,45 g 6,28 g 0,88 g	42,94 g 1,38 g 1,44 g	62,69 g 0,00 g 0,51 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszálamis* 33,3[7], Sárgarépa	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 199,69 Kcal / 834,70 KJ	Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ	Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 KJ	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		6,99 g 3,81 g 1,13 g	4,22 g 7,47 g 2,15 g	8,64 g 6,37 g 3,75 g	7,48 g 2,45 g 1,60 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,52 g 0,38 g 1,07 g	28,40 g 0,10 g 0,90 g	37,00 g 2,85 g 1,13 g	30,51 g 1,06 g 0,83 g	20,35 g 2,98 g 0,53 g



	kedd	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)				

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szombat	csütörtök	pentek
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kárpát felvágott*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 376,02 Kcal / 1 571,76 KJ	Energia: 415,08 Kcal / 1 734,95 KJ	Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 KJ	Energia: 522,96 Kcal / 2 185,97 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
		12,71 g 7,81 g 4,76 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g	11,91 g 20,22 g 7,76 g	16,96 g 27,94 g 10,75 g	13,35 g 9,33 g 5,61 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 7-10[7], TK kenyér * [1], Alma	Sütőtök kréml.kenyérk)7- 10*[1,7], Sült halfilé*7-10 [1,4], Zöldséges bulgur7- 10[1], Mézes-narancsos sárgar.7-10	Tarhonyaleves 7-10[1,3], Paradicsomos káp.főz. 7- 10[1], Fasírt (sütőben sütve)7-10*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Rakott burgonya 7 -10[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka *[10], Alma	Zöldborsóleves mir 7-10* [1,3,9], Tarhonya köret 7- 10[1,3], Lecsós sertésszelet/konz/ 7-10[1], Alma
		Energia: 483,44 Kcal / 2 020,78 KJ	Energia: 596,56 Kcal / 2 493,62 KJ	Energia: 621,84 Kcal / 2 599,29 KJ	Energia: 502,69 Kcal / 2 101,24 KJ	Energia: 602,87 Kcal / 2 520,00 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
		23,86 g 17,17 g 4,32 g	29,73 g 19,39 g 3,82 g	27,63 g 17,13 g 3,40 g	16,99 g 23,58 g 6,04 g	32,05 g 20,97 g 3,49 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7], Sárgarépa	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
		Energia: 215,77 Kcal / 901,92 KJ	Energia: 298,82 Kcal / 1 249,07 KJ	Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 KJ	Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		8,09 g 4,91 g 1,47 g	6,18 g 11,18 g 3,22 g	8,64 g 6,37 g 3,75 g	10,97 g 3,48 g 2,28 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56,36 g 0,95 g 1,18 g	77,60 g 18,45 g 0,93 g	88,20 g 9,52 g 1,34 g	54,80 g 2,30 g 1,86 g	76,10 g 0,02 g 0,91 g



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK kenyér *[1], Hajdú magyaros vajkrém* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kakaós csiga*70 gr[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Kárpát felvágott*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 442,04 Kcal / 1 847,73 Kj	Energia: 415,06 Kcal / 1 734,95 Kj	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 Kj	Energia: 587,56 Kcal / 2 456,00 Kj	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 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
		13,99 g 11,21 g 6,82 g Szénhidrát Cukor Só 69,58 g 19,58 g 1,82 g	11,25 g 18,83 g 10,95 g Szénhidrát Cukor Só 54,24 g 19,42 g 4,52 g	12,89 g 20,32 g 7,82 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 12,62 g 1,86 g	17,95 g 31,54 g 11,76 g Szénhidrát Cukor Só 56,95 g 9,51 g 2,89 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)	Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér * [1], Alma	Sütőtök krém. (kenyérk.)11-14*[1,7], Sült halfilé*11-14[1,4], Zöldséges bulgur11-14[1], Mézes-narancsos sárgar.11-14	Tarhonyaleves 11-14 [1,3], Paradicsomos káp. főz 11-14[1], Fasírt (sütőben sütte)11-14* [1,3], TK kenyér *[1], Alma	Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Rakott burgonya 11-14[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka *[10], Alma	Zöldborsóleves mir isk11 -14*[1,3,9], Tarhonya köret 11-14[1,3], Lecsós sertésszelet/konz 11-14 [1], Alma
		Energia: 556,70 Kcal / 2 327,01 Kj	Energia: 670,45 Kcal / 2 802,48 Kj	Energia: 694,90 Kcal / 2 904,68 Kj	Energia: 554,89 Kcal / 2 319,44 Kj	Energia: 689,42 Kcal / 2 881,78 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
		27,55 g 20,89 g 5,47 g Szénhidrát Cukor Só 62,35 g 1,30 g 1,25 g	32,90 g 22,93 g 4,50 g Szénhidrát Cukor Só 84,73 g 20,95 g 0,98 g	30,77 g 21,05 g 4,10 g Szénhidrát Cukor Só 94,46 g 12,13 g 1,49 g	18,34 g 26,63 g 6,61 g Szénhidrát Cukor Só 59,72 g 2,53 g 2,14 g	36,58 g 24,21 g 4,00 g Szénhidrát Cukor Só 88,61 g 0,02 g 0,97 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7], Sárgarépa	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12))
		Energia: 231,85 Kcal / 969,13 Kj	Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj	Energia: 243,35 Kcal / 1 017,20 Kj	Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 Kj	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		9,19 g 6,01 g 1,81 g Szénhidrát Cukor Só 34,22 g 0,40 g 1,45 g	7,17 g 14,78 g 4,23 g Szénhidrát Cukor Só 48,82 g 0,18 g 1,60 g	8,64 g 6,37 g 3,75 g Szénhidrát Cukor Só 37,00 g 2,85 g 1,13 g	13,50 g 4,40 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 51,45 g 1,96 g 1,45 g	4,30 g 7,67 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 20,35 g 2,98 g 0,53 g



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna (00482) Gyermekek (11-14év)		 	 	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

			Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
			Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. *15-18[7], TK kenyér *1[1], Almalé*100% (Happy Day)			Sütőtök krémli. (kenyérk.)15-18*[1,7], Sült halfilé*15-18[1,4], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Mézes-narancsos sárgar.15-18			Tarhonyaleves *15-18 [1,3], Paradicsomos káposzta főz.15[1], Fasírt (sütőben sütv)*15-18 [1,3], TK kenyér *1[1], Alma			Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Rakott burgonya *15-18[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka *1[10], Alma			Zöldborsóleves mir*15-18[1,3,9], Tarhonya köret *15-18[1,3], Lecsós sertésszelet/konz*15-18 [1], Alma		
			Energia: 692,95 Kcal / 2 896,53 KJ			Energia: 834,78 Kcal / 3 489,38 KJ			Energia: 852,95 Kcal / 3 565,33 KJ			Energia: 643,39 Kcal / 2 689,37 KJ			Energia: 784,07 Kcal / 3 277,41 KJ		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			31,33 g	27,29 g	6,46 g	38,84 g	28,54 g	5,34 g	36,38 g	29,27 g	5,29 g	21,52 g	29,11 g	7,33 g	40,80 g	29,15 g	4,72 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			80,67 g	29,40 g	1,54 g	108,36 g	23,46 g	1,26 g	109,91 g	14,16 g	1,76 g	73,15 g	2,81 g	2,57 g	95,20 g	0,02 g	1,08 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
	Zöldségleves mir. * [1,3,9], Rakott brokkoli mir. *[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Sütőtök kréml.(kenyérk.) [1,7], Sült halfilé*[1,4], Zöldséges bulgur*[1], Mézes-narancsos sárgar.*	Tarhonyaleves *[1,3], Paradicsomos káposzta főzelék*[1], Fasírt (sütőben sütve)*[1,3], TK kenyér *[1], Alma	Karfiolleves mir. *[1,3,9], Rakott burgonya *[3,7, (1,6,10)], Csemege uborka *[10], Alma	Zöldborsóleves*[1,3,9], Tarhonya köret *[1,3], Lecsós sertésszelet/konz* [1], Alma
	Energia: 692,95 Kcal / 2 896,53 KJ	Energia: 841,16 Kcal / 3 516,05 KJ	Energia: 848,37 Kcal / 3 546,19 KJ	Energia: 676,43 Kcal / 2 827,48 KJ	Energia: 784,07 Kcal / 3 277,41 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	31,33 g 27,29 g 6,46 g	38,64 g 29,47 g 5,44 g	36,19 g 29,19 g 5,29 g	24,22 g 31,51 g 7,95 g	40,80 g 29,15 g 4,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	80,67 g 29,40 g 1,35 g	107,86 g 22,96 g 1,26 g	109,13 g 14,14 g 1,72 g	73,27 g 2,81 g 2,64 g	95,20 g 0,02 g 1,08 g

Ebéd (00001) Normál (19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

