

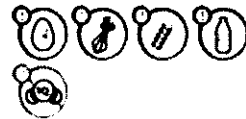
Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

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

Kassai burgonyaleves * [1], Káposztás kocka * [1,3], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Székelykáposzta *[1,7,(12)], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. *[1,3,9], Rakott burgonya *[3,7, (1,6,10)], Sárgarépas káposztasaláta*, Alma	Gulyásleves*[9], Tejberizs szóráttal *[6,7], TK kenyér *[1]	Tarhonyaleves *[1,3], Sárgaborsó főzelék *[1], Fokhagymás csirkemell *, TK kenyér *[1], Banán
---	---	---	---	--

Energia: 872,72 Kcal / 3 647,97 KJ	Energia: 515,05 Kcal / 2 152,91 KJ	Energia: 698,86 Kcal / 2 921,23 KJ	Energia: 686,86 Kcal / 2 871,07 KJ	Energia: 977,44 Kcal / 4 085,70 KJ
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33,72 g	25,32 g	2,48 g	32,62 g	18,96 g	5,95 g	25,40 g	31,71 g	7,96 g	33,72 g	14,94 g	3,13 g	54,49 g	20,45 g	2,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
125,29 g	28,15 g	1,47 g	53,96 g	1,38 g	1,65 g	76,83 g	1,69 g	1,80 g	102,80 g	32,77 g	1,36 g	142,20 g	0,10 g	1,34 g



Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		Kassai burgonyaleves *15-18[1], Káposztás kocka *15-18[1,3], TK kenyér *1[1], Almalé*100% (Happy Day)	Csontleves tésztabetéttel *15-[1,3,9], Székelykáposzta *15-18 [1,7,(12)], TK kenyér *1[1]	Karfiollevés mir. *15-18 [1,3,9], Rakott burgonya *15-18[3,7,(1,6,10)], Sárgarépas káposztasaláta*15-1, Alma	Gulyásleves*15-18[9], Tejberizs szórattal *15-18 [6,7], TK kenyér *1[1]	Tarhonyaleves *15-18 [1,3], Sárgaborsó főzelék *15-18[1], Fokhagymás csirkemell *15-18, TK kenyér *1[1], Banán
		Energia: 825,27 Kcal / 3 449,63 KJ	Energia: 511,21 Kcal / 2 136,86 KJ	Energia: 679,95 Kcal / 2 842,19 KJ	Energia: 686,86 Kcal / 2 871,07 KJ	Energia: 979,03 Kcal / 4 092,35 KJ
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31,17 g 24,58 g 2,42 g	32,41 g 18,94 g 5,95 g	22,50 g 29,24 g 7,36 g	33,72 g 14,94 g 3,13 g	54,54 g 20,46 g 2,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		117,98 g 28,14 g 1,42 g	53,27 g 1,38 g 1,64 g	80,60 g 6,29 g 1,73 g	102,80 g 32,77 g 1,36 g	142,51 g 0,12 g 1,38 g
			 	 	 	 

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Szerencse szelet*	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], Sonkakrém 11-14(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
	Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ	Energia: 512,43 Kcal / 2 141,96 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 420,84 Kcal / 1 758,28 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
	13,79 g 13,01 g 8,02 g Szénhidrát Cukor Só 58,78 g 9,78 g 1,88 g	17,33 g 22,72 g 8,18 g Szénhidrát Cukor Só 58,22 g 9,42 g 2,48 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	14,27 g 13,66 g 6,04 g Szénhidrát Cukor Só 58,41 g 9,43 g 2,04 g	14,33 g 9,43 g 5,67 g Szénhidrát Cukor Só 58,11 g 9,38 g 2,11 g
Ebéd	Kassai burgonyaleves 11-14[1], Káposztás kocka isk 11-14[1,3], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Csontleves tésztabet. 11-14[1,3,9], Székelykáposzta *11-14 [1,7,(12)], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Rakott burgonya 11-14[3,7,(1,6,10)], Sárgarépa káposztasaláta*11-1, Alma	Gulyásleves 11-14[9], Tejberizs szóráttal *11-14 [6,7], TK kenyér *[1]	Tarhonyaleves 11-14 [1,3], Sárgaborsó főzelék 11-14[1], Fokhagymás csirkemell 11-14, TK kenyér *[1], Banán
	Energia: 714,34 Kcal / 2 985,94 KJ	Energia: 461,88 Kcal / 1 930,57 KJ	Energia: 581,76 Kcal / 2 431,76 KJ	Energia: 595,13 Kcal / 2 487,84 KJ	Energia: 841,58 Kcal / 3 517,80 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	27,83 g 19,11 g 1,81 g Szénhidrát Cukor Só 106,39 g 28,13 g 1,35 g	28,84 g 17,94 g 5,33 g Szénhidrát Cukor Só 47,12 g 1,17 g 1,47 g	19,24 g 26,75 g 6,64 g Szénhidrát Cukor Só 64,89 g 4,20 g 1,41 g	30,13 g 12,15 g 2,61 g Szénhidrát Cukor Só 89,86 g 31,99 g 1,29 g	47,64 g 15,32 g 2,02 g Szénhidrát Cukor Só 126,72 g 0,10 g 1,26 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivójoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medvesajt, natúr 33 gr* [7], Alma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ	Energia: 433,60 Kcal / 1 812,45 KJ	Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 48,92 g 17,00 g 0,69 g	7,29 g 20,55 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 50,03 g 0,18 g 1,41 g	12,07 g 20,72 g 6,38 g Szénhidrát Cukor Só 48,22 g 0,18 g 2,34 g	8,68 g 6,71 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 41,57 g 1,95 g 1,05 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) Gyermek (11-14év)	 		  	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Szerencse szelet*	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], Sonkakrém 7-10(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
	Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ	Energia: 436,93 Kcal / 1 828,37 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 375,11 Kcal / 1 567,96 KJ	Energia: 356,43 Kcal / 1 489,88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,66 g 11,26 g 6,96 g Szénhidrát Cukor Só 51,71 g 9,66 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,23 g 18,52 g 7,08 g Szénhidrát Cukor Só 51,06 g 9,39 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 48,10 g 14,24 g 0,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,29 g 12,16 g 5,60 g Szénhidrát Cukor Só 51,61 g 9,41 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,35 g 9,33 g 5,61 g Szénhidrát Cukor Só 51,32 g 9,36 g 1,91 g
Ebéd	Kassai burgonyaleves *7- 10[1], Káposztás kocka 7- 10[1,3], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Székelykáposzta *7-10 [1,7,(12)], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Rakott burgonya 7 -10[3,7,(1,6,10)], Sárgarépa káposztasaláta*7-10, Alma	Gulyásleves *7-10[9], Tejberizs szórattal *7-10 [6,7], TK kenyér *[1]	Tarhonyaleves 7-10[1,3], Sárgaborsó főzelék 7-10 [1], Fokhagymás csirkemell 7-10, TK kenyér *[1], Banán
	Energia: 649,17 Kcal / 2 713,53 KJ	Energia: 402,75 Kcal / 1 683,50 KJ	Energia: 532,56 Kcal / 2 226,10 KJ	Energia: 552,35 Kcal / 2 308,82 KJ	Energia: 764,70 Kcal / 3 196,45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,49 g 16,30 g 1,58 g Szénhidrát Cukor Só 100,13 g 28,13 g 1,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,46 g 14,54 g 4,38 g Szénhidrát Cukor Só 44,07 g 0,95 g 1,37 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,83 g 23,69 g 6,06 g Szénhidrát Cukor Só 60,85 g 5,16 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,46 g 11,30 g 2,30 g Szénhidrát Cukor Só 83,82 g 30,21 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42,60 g 12,25 g 1,65 g Szénhidrát Cukor Só 119,54 g 0,10 g 1,14 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízú ivójoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medvesajt, natúr 33 gr* [7], Alma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 343,40 Kcal / 1 435,41 KJ	Energia: 349,81 Kcal / 1 462,21 KJ	Energia: 266,11 Kcal / 1 112,34 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 48,92 g 17,00 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,29 g 15,50 g 4,88 g Szénhidrát Cukor Só 43,24 g 0,16 g 1,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,78 g 15,62 g 4,83 g Szénhidrát Cukor Só 41,26 g 0,16 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,68 g 6,71 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 41,57 g 1,95 g 1,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 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	(00483) Gyermek (7-10)	 		  	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Ráma classic*(7), Szerencse szelet*	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], Sonkakrém4-6*(7), Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
	Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ	Energia: 328,60 Kcal / 1 373,55 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 KJ	Energia: 279,78 Kcal / 1 169,48 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	10,56 g 9,40 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,83 g 9,50 g 1,17 g	12,15 g 14,21 g 5,92 g Szénhidrát Cukor Só 37,10 g 9,32 g 1,47 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	10,77 g 9,71 g 4,86 g Szénhidrát Cukor Só 37,80 g 9,33 g 1,25 g	11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,52 g 9,30 g 1,40 g
Ebéd	Kassai burgonyaleves *4- 6[1], Káposztás kocka 4-6 [1,3], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Székelykáposzta *4-6[1,7, (12)], TK kenyér *[1]	Karfiolleves mir. 4-6* [1,3,9], Rakott burgonya 4 -6[3,7,(1,6,10)], Sárgarépa káposztasaláta*4-6, Alma	Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szórattal *4-6 [6,7], TK kenyér *[1]	Tarhonyaleves 4-6 *[1,3], Sárgaborsó főzelék 4-6 [1], Fokhagymás csirkemell 4-6, TK kenyér *[1], Banán
	Energia: 504,16 Kcal / 2 107,39 KJ	Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ	Energia: 382,68 Kcal / 1 599,60 KJ	Energia: 415,15 Kcal / 1 735,33 KJ	Energia: 570,25 Kcal / 2 383,65 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18,04 g 11,79 g 1,14 g Szénhidrát Cukor Só 81,26 g 28,09 g 0,78 g	18,33 g 9,39 g 2,77 g Szénhidrát Cukor Só 30,04 g 0,44 g 0,91 g	14,59 g 14,68 g 3,62 g Szénhidrát Cukor Só 47,28 g 3,43 g 0,88 g	21,61 g 9,41 g 1,83 g Szénhidrát Cukor Só 60,04 g 19,42 g 0,69 g	31,81 g 7,83 g 1,10 g Szénhidrát Cukor Só 91,97 g 0,08 g 0,87 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperizú ivójoghurt*[7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medvesajt, natúr 33 gr* [7], Alma	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)]
	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 KJ	Energia: 208,70 Kcal / 884,01 KJ	Energia: 233,20 Kcal / 974,78 KJ	Energia: 252,19 Kcal / 1 054,15 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 48,92 g 17,00 g 0,69 g	4,28 g 7,44 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 29,69 g 0,10 g 0,91 g	6,52 g 10,41 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 27,50 g 0,10 g 1,27 g	8,52 g 6,55 g 3,74 g Szénhidrát Cukor Só 38,77 g 1,95 g 1,05 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	(00481) Gyermekek (4-6 év)	 	 	  	 	    

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

