



Neti étlap 2025.02.24. - 2025.02.26.

Tízórai

(00481) Gyermekek (4-6 év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 4-6		
Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ			Energia: 340,70 Kcal / 1 424,13 KJ			Energia: 336,76 Kcal / 1 407,66 KJ			Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,51 g	10,10 g	5,77 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	12,91 g	15,10 g	6,32 g	10,74 g	16,81 g	7,23 g	15,32 g	17,81 g	6,98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,46 g	9,30 g	1,06 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	37,60 g	9,34 g	1,46 g	35,18 g	12,00 g	0,78 g	36,64 g	9,30 g	1,30 g

Ebéd

(00481) Gyermekek (4-6 év)

Kassai burgonyaleves *4-6, Mákos guba 4-6, TK kenyér *			Vegy gyümölcslev mir 4-6, Natúr csirkemell *4-6, Tört burgonya*, Sárgarépa káposztasaláta*4-6			Babgulyás 4-6, Tejberizs szóráttal *4-6, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 4-6, Zöldséges bulgur4-6*, Pulyka aprópecsenye 4-6*, Almalé*100% (Happy Day)			Májgaluska leves 4-6, Cukkinis spagetti*4-6, Alma		
Energia: 481,52 Kcal / 2 012,75 KJ			Energia: 348,68 Kcal / 1 457,48 KJ			Energia: 456,77 Kcal / 1 909,30 KJ			Energia: 416,35 Kcal / 1 740,34 KJ			Energia: 263,23 Kcal / 1 100,30 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,72 g	16,17 g	3,12 g	21,04 g	4,31 g	0,54 g	25,35 g	9,13 g	1,55 g	22,58 g	10,19 g	1,05 g	11,50 g	6,91 g	1,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,43 g	8,12 g	1,25 g	54,72 g	9,93 g	0,49 g	67,33 g	14,30 g	0,93 g	69,26 g	20,43 g	0,35 g	42,51 g	1,71 g	0,12 g

Uzsonna

(00481) Gyermekek (4-6 év)

TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Párizsi*, Paradicsom*			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt sonkás *33,3gr			TK kenyér *, Körözött túró házi 4-6, Lilahagyma			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka(kígyó)		
Energia: 199,20 Kcal / 832,66 KJ			Energia: 225,84 Kcal / 944,01 KJ			Energia: 230,80 Kcal / 964,74 KJ			Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ			Energia: 336,21 Kcal / 1 405,36 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Nad étlap 2024.02.24. - 2025.02.28.

4,28 g	7,44 g	2,14 g	6,20 g	10,11 g	2,17 g	7,98 g	6,31 g	3,74 g	7,48 g	2,45 g	1,60 g	11,09 g	13,24 g	5,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,86 g	0,10 g	0,94 g	28,79 g	0,95 g	1,15 g	34,77 g	3,25 g	1,04 g	30,51 g	0,57 g	0,83 g	42,54 g	10,31 g	0,98 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

Tízórai

(00483) Gyermekek
(7-10)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás 7-10		
Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 452,14 Kcal / 1 889,95 Kj			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 Kj			Energia: 470,28 Kcal / 1 965,77 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
12,59 g	12,31 g	6,86 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	16,19 g	19,81 g	7,68 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	17,28 g	21,52 g	8,05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,15 g	9,36 g	1,46 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	51,36 g	9,42 g	2,07 g	48,17 g	13,40 g	1,04 g	50,25 g	9,36 g	1,75 g

Ebéd

(00483) Gyermekek
(7-10)

Kassai burgonyaleves *7- 10, Mákos guba 7-10, TK kenyér *			Vegy gyümölcslev mir 7- 10, Natúr csirkemell 7-10, Tört burgonya*7-10, Sárgarépás káposztasaláta*7-10			Babgulyás 7-10, Tejberizs szórattal *7-10, TK kenyér *			Csontleves tésztabetéttel 7-10, Zöldséges bulgur7- 10, Pulyka aprópecsenye isk 7-10, Almalé*100% (Happy Day)			Májgaluska leves 7-10, Cukkinis spagetti*7-10, Alma		
Energia: 661,85 Kcal / 2 766,53 Kj			Energia: 445,52 Kcal / 1 862,27 Kj			Energia: 655,92 Kcal / 2 741,75 Kj			Energia: 502,45 Kcal / 2 100,24 Kj			Energia: 341,81 Kcal / 1 428,77 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
26,73 g	21,48 g	3,70 g	28,08 g	4,77 g	0,62 g	33,99 g	12,55 g	1,87 g	26,66 g	11,96 g	1,20 g	14,39 g	8,60 g	1,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,90 g	16,35 g	1,77 g	70,39 g	11,17 g	1,34 g	100,38 g	27,18 g	1,40 g	84,33 g	20,62 g	0,58 g	58,35 g	2,14 g	0,22 g



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

TK kenyér *, Liga
margarin, Jégcsap retek

TK kenyér *, Flóra
margarin *, Párizsi*,
Paradicsom*

TK tejes kifli 50gr*,
Medve sajt sonkás
*33,3gr

TK kenyér *, Körözött
túró házi 7-10*,
Lilahagyma

East Milk Tej 200 ml
2,8% (sz, TK vizes
zsemle 50 gr*, Flóra
margarin *, Uborka(kígyó)

Uzsonna

(00483) Gyermek
(7-10)

Energia: 296,62 Kcal / 1 239,87 KJ			Energia: 335,48 Kcal / 1 402,31 KJ			Energia: 230,80 Kcal / 964,74 KJ			Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ			Energia: 362,80 Kcal / 1 516,50 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,24 g	11,15 g	3,21 g	9,15 g	15,14 g	3,25 g	7,98 g	6,31 g	3,74 g	10,97 g	3,48 g	2,28 g	11,09 g	16,24 g	5,70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,47 g	0,16 g	1,39 g	42,60 g	1,43 g	1,73 g	34,77 g	3,25 g	1,04 g	44,36 g	0,81 g	1,24 g	42,55 g	10,68 g	0,99 g

Greskó Istvánné

.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

Tízórai

(00482) Gyermekek
(11-14év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Vajkrém zöldfűszeres*, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Briós 52 gr*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Ráma classic*, Zala felvágott*(Kométa útraval, Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, Kalács kakaós foszlós, Liga margarin			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK kenyér *, Liga margarin, Főtt tojás isk11-14		
Energia: 423,56 Kcal / 1 770,48 Kj			Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 Kj			Energia: 530,75 Kcal / 2 218,54 Kj			Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 Kj			Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,69 g	14,41 g	7,89 g	11,20 g	9,76 g	4,18 g	18,49 g	24,41 g	8,98 g	14,29 g	26,96 g	10,43 g	18,27 g	25,12 g	9,06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,04 g	9,38 g	1,66 g	41,30 g	10,81 g	0,81 g	58,32 g	9,46 g	2,46 g	54,68 g	14,10 g	1,19 g	57,06 g	9,38 g	2,00 g

Ebéd

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Kassai burgonyaleves 11-14, Mákos guba 11-14, TK kenyér *			Vegy gyümölcslev mir isk11-14, Natúr csirkemell 11-14, Tört burgonya*11-14, Sárgarépás káposztasaláta*11-1, Banán			Babgulyás 11-14, Tejberizs szóráttal *11-14, TK kenyér *			Csontleves tésztabet. 11-14, Zöldséges bulgur11-14, Pulyka aprópecsenye isk 11-14, Almalé*100% (Happy Day)			Májgaluska leves 11-14, Cukkinis spagetti*11-14, Alma		
Energia: 736,35 Kcal / 3 077,94 Kj			Energia: 711,61 Kcal / 2 974,53 Kj			Energia: 735,37 Kcal / 3 073,85 Kj			Energia: 544,53 Kcal / 2 276,14 Kj			Energia: 412,58 Kcal / 1 724,58 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,38 g	23,72 g	3,89 g	34,20 g	6,15 g	0,76 g	38,33 g	13,51 g	2,18 g	31,35 g	13,70 g	1,36 g	17,78 g	10,43 g	1,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,52 g	19,44 g	1,95 g	126,38 g	11,31 g	1,51 g	113,70 g	28,18 g	1,44 g	88,05 g	20,67 g	0,67 g	67,55 g	2,31 g	0,26 g

Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)

TK kenyér *, Liga margarin, Jégcsap retek			TK kenyér *, Flóra margarin *, Párizsi*, Paradicsom*			TK tejes kifli 50gr*, Medve sajt sonkás *33,3gr			TK kenyér *, Körözött túró házi 11-14*, Lilahagyma			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz, TK vizes zsemle 50 gr*, Flóra margarin *, Uborka(kígyó)		
Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 KJ			Energia: 412,29 Kcal / 1 723,37 KJ			Energia: 230,80 Kcal / 964,74 KJ			Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ			Energia: 389,39 Kcal / 1 627,65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7,23 g	14,75 g	4,22 g	11,13 g	20,06 g	4,27 g	7,98 g	6,31 g	3,74 g	13,50 g	4,40 g	2,90 g	11,09 g	19,24 g	6,25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,28 g	0,18 g	1,64 g	49,61 g	1,88 g	2,10 g	34,77 g	3,25 g	1,04 g	51,45 g	1,02 g	1,45 g	42,56 g	11,06 g	1,00 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



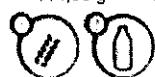
Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

Kassai burgonyaleves *15-18, Mákos guba *15- 18, TK kenyér *	Vegyes gyümölcslev mir *15-18, Natúr csirkemell *15-18, Tört burgonya*15- 18, Sárgarépas káposztasaláta*15-1, Banán	Babgulyás *15-18, Tejberizs szórattal *15-18, TK kenyér *	Csontleves tésztabetéttel *15-, Zöldséges bulgur*15 -18, Pulyka aprópecsenye *15-18, Almalé*100% (Happy Day)	Májgaluskaleves *15-18, Cukkinis spagetti*15-18, Alma
--	--	---	---	---

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Energia: 911,30 Kcal / 3 809,23 Kj			Energia: 811,12 Kcal / 3 390,48 Kj			Energia: 822,32 Kcal / 3 437,30 Kj			Energia: 707,09 Kcal / 2 955,64 Kj			Energia: 478,99 Kcal / 2 002,18 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,06 g	32,72 g	5,57 g	38,03 g	7,36 g	0,90 g	42,59 g	15,42 g	2,61 g	38,54 g	20,16 g	2,11 g	20,09 g	12,89 g	1,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,88 g	21,86 g	2,20 g	144,27 g	18,40 g	1,57 g	126,85 g	29,93 g	1,47 g	109,18 g	20,67 g	0,96 g	78,18 g	2,82 g	0,32 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető





Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.26.

Kassai burgonyaleves *,
Mákos guba *, TK kenyér *

Vegyes gyümölcslev mir
*, Natúr csirkemell *, Tört
burgonya*, Sárgarépás
káposztasaláta*, Banán

Babgulyás *, Tejberizs
szórattal *, TK kenyér *

Csontleves tésztabetéttel
, Zöldséges bulgur,
Pulyka aprópecsenye *,
Almalé*100% (Happy
Day)

Májgaluskaleves *,
Cukkinis spagetti*, Alma

Energia: 919,49 Kcal / 3 843,47 KJ

Energia: 796,99 Kcal / 3 331,42 KJ

Energia: 830,28 Kcal / 3 470,57 KJ

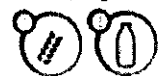
Energia: 710,93 Kcal / 2 971,69 KJ

Energia: 477,68 Kcal / 1 996,70 KJ

Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Fehérje	Zsír	T.Zsír
37,11 g	33,12 g	5,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só
114,90 g	21,86 g	2,25 g



Fehérje	Zsír	T.Zsír
38,23 g	7,43 g	0,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só
140,38 g	13,80 g	1,08 g



Fehérje	Zsír	T.Zsír
43,64 g	15,82 g	2,75 g
Szénhidrát	Cukor	Só
126,87 g	29,93 g	1,48 g



Fehérje	Zsír	T.Zsír
38,75 g	20,18 g	2,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só
109,87 g	20,67 g	0,97 g



Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,04 g	12,88 g	1,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só
77,94 g	2,60 g	0,29 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

