

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő			kedd			szombat			vasárnap			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]		
		Energia: 282,33 Kcal / 1 180,14 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 400,53 Kcal / 1 674,22 KJ			Energia: 336,75 Kcal / 1 407,82 KJ			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 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
		10,56 g	9,40 g	5,84 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	9,90 g	20,11 g	10,04 g	10,73 g	16,80 g	7,23 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		37,83 g			49,10 g			36,37 g			35,18 g			42,07 g		
		9,50 g			14,24 g			9,31 g			12,25 g			10,75 g		
		1,17 g			0,78 g			1,47 g			0,77 g			0,80 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Gulyásleves 4-6*, Tejberizs szórattal *4- 6[6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves 4- 6*[1,3,9], Tejfölös szárazbabfőz. 4-6 [1,7], Pulykamell pörkölt 4-6*, TK kenyér *[1], Alma			Vegy gyümölcslev mir 4-6[1,7], Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Káposzta saláta (új) *, Alma			Zöldborsóleves mir 4 -6*[1,3,9], Paprikásburg virslivel 4-6(1,6,7,10), Csemege uborka * [10], Alma			Tarhonyaleves 4-6 * [1,3], Rakott karfiol 4 -6[7], TK kenyér *[1], Alma		
		Energia: 447,97 Kcal / 1 872,51 KJ			Energia: 433,35 Kcal / 1 811,40 KJ			Energia: 479,01 Kcal / 2 002,26 KJ			Energia: 321,99 Kcal / 1 345,92 KJ			Energia: 439,46 Kcal / 1 836,94 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
		22,59 g	9,51 g	1,89 g	27,05 g	8,11 g	2,00 g	19,39 g	8,81 g	1,58 g	11,24 g	9,67 g	1,97 g	22,26 g	9,73 g	2,97 g
		Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
		Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
		Só			Só			Só			Só			Só		
		66,83 g			66,29 g			79,01 g			47,53 g			65,65 g		
		19,45 g			0,60 g			18,04 g			0,95 g			0,94 g		
		1,09 g			0,83 g			0,90 g			1,51 g			0,85 g		

Uzsonna (00481) Gyermekek (4-6 év)

TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10)			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kígyó)			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Zala felvágott* (Kométa útraval (1,6,7), Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Lilahagyma		
Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 191,06 Kcal / 798,63 KJ			Energia: 198,35 Kcal / 829,10 KJ			Energia: 228,73 Kcal / 956,09 KJ			Energia: 206,70 Kcal / 864,01 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5,92 g	11,05 g	2,96 g	4,25 g	6,47 g	1,65 g	4,22 g	7,44 g	2,14 g	6,91 g	9,50 g	2,72 g	4,28 g	7,44 g	2,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,62 g	0,10 g	1,23 g	28,40 g	0,10 g	0,83 g	27,71 g	0,10 g	0,90 g	28,40 g	0,10 g	1,20 g	29,69 g	0,10 g	0,90 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő			kedd			szombat			péntek						
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]			
		Energia: 364,58 Kcal / 1 523,94 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ			Energia: 449,16 Kcal / 1 877,49 KJ			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12,66 g	11,26 g	6,96 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	11,85 g	23,32 g	10,71 g	13,10 g	22,41 g	9,05 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,71 g	9,66 g	1,63 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	49,97 g	9,38 g	1,88 g	48,17 g	13,78 g	1,04 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g			
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Gulyásleves *7-10 [9], Tejberizs szórattal *7-10[6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves 7- 10[1,3,9], Tejfölös szárazbabfőz. 7-10 [1,7], Pulykamell pörkölt 7-10, TK kenyér *[1], Alma			Vegy gyümölcslev mir 7-10[1,7], Bazsalikomos csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Káposzta saláta (új) *7-10, Alma			Zöldborsóleves mir 7 -10*[1,3,9], Paprikásburg virslivel 7-10(1,6,7,10), Csemege uborka * [10], Alma			Tarhonyaleves 7-10 [1,3], Rakott karfiol 7 -10[7], TK kenyér * [1], Alma			
		Energia: 552,35 Kcal / 2 308,82 KJ			Energia: 633,02 Kcal / 2 646,02 KJ			Energia: 544,27 Kcal / 2 275,05 KJ			Energia: 430,26 Kcal / 1 798,49 KJ			Energia: 567,21 Kcal / 2 370,94 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		27,46 g	11,30 g	2,30 g	37,81 g	15,40 g	3,87 g	23,22 g	11,51 g	2,07 g	12,90 g	15,55 g	2,62 g	28,44 g	15,53 g	4,32 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,82 g	30,21 g	1,25 g	90,28 g	2,25 g	1,07 g	85,35 g	16,31 g	1,06 g	59,28 g	1,16 g	1,74 g	78,52 g	1,30 g	1,04 g			

Uzsonna
(00483)
Gyermek (7-10)

TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Párizsi* (1,6,7,10)			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Paradicsom*			TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kígyó)			TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Zala felvágott* (Kométa útraval (1,6,7), Zöldpaprika*			TK kenyér *[1], Libazsír, Lilahagyma		
Energia: 344,45 Kcal / 1 439,80 KJ			Energia: 283,31 Kcal / 1 184,24 KJ			Energia: 295,78 Kcal / 1 236,36 KJ			Energia: 340,18 Kcal / 1 421,95 KJ			Energia: 343,39 Kcal / 1 435,37 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,88 g	16,58 g	4,44 g	6,23 g	9,68 g	2,47 g	6,18 g	11,15 g	3,21 g	10,19 g	14,21 g	4,08 g	6,28 g	15,49 g	4,87 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,44 g	0,16 g	1,85 g	42,01 g	0,16 g	1,25 g	41,32 g	0,16 g	1,36 g	42,16 g	0,16 g	1,81 g	43,23 g	0,15 g	1,20 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

		hétfő			kedd			szombat			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	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], Margarinos pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Trappista sajt[7,(1)]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Liga margarin(7)			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]		
		Energia: 414,00 Kcal / 1 730,52 KJ			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ			Energia: 560,29 Kcal / 2 342,01 KJ			Energia: 489,47 Kcal / 2 045,98 KJ			Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 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
		13,79 g	13,01 g	8,02 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	12,83 g	26,12 g	12,47 g	14,28 g	23,46 g	9,48 g	11,08 g	7,21 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58,78 g	9,78 g	1,88 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	56,76 g	9,40 g	2,21 g	54,66 g	14,54 g	1,14 g	42,07 g	10,75 g	0,80 g
Gulyásleves 11-14 [9], Tejberizs szóráttal *11-14[6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves 11-14[1,3,9], Tejfölös szárazbabfőz. isk11- 1[1,7], Pulykamell pörkölt 11-14, TK kenyér *[1], Alma			Vegy gyümölcslev mir isk11-14[1,7], Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Káposzta saláta (új) *11-14, Alma			Zöldborsóleves mir isk11-14*[1,3,9], Paprikásburg virslivel 11-14(1,6,7,10), Csemege uborka * [10], Alma			Tarhonyaleves 11- 14[1,3], Rakott karfiol 11-14[7], TK kenyér * [1], Alma				
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Energia: 595,13 Kcal / 2 487,64 KJ			Energia: 706,29 Kcal / 2 952,29 KJ			Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ			Energia: 488,67 Kcal / 2 042,64 KJ			Energia: 639,77 Kcal / 2 674,24 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
		30,13 g	12,15 g	2,61 g	43,27 g	16,60 g	3,94 g	27,33 g	13,06 g	2,34 g	15,49 g	17,67 g	3,16 g	32,11 g	18,28 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89,86 g	31,99 g	1,29 g	101,31 g	3,16 g	1,19 g	99,03 g	18,46 g	1,18 g	66,78 g	1,35 g	2,15 g	86,91 g	1,39 g	1,11 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Gulyásleves*15-18 [9], Tejberizs szórattal *15-18[6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves *15-18[1,3,9], Tejfölös szárazbabfőz. 15-18 [1,7], Pulykamell pörkölt *15-18, TK kenyér *[1], Alma			Vegyes gyümölcslev mir *15-18[1,7], Bazsalikomos csirkemáj *15-18, Párolt rizs *15-18, Káposzta saláta (új) *, Alma			Zöldborsóleves mir*15-18[1,3,9], Paprikásburg virslivel *15-18(1,6,7,10), Csemege uborka * [10], Alma			Tarhonyaleves *15-18[1,3], Rakott karfiol *15-18, TK kenyér * [1], Alma		
Energia: 719,68 Kcal / 3 008,26 Kj			Energia: 886,69 Kcal / 3 706,36 Kj			Energia: 800,61 Kcal / 3 346,55 Kj			Energia: 624,52 Kcal / 2 610,49 Kj			Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,69 g	15,04 g	3,19 g	51,31 g	23,46 g	5,15 g	32,02 g	16,57 g	2,84 g	19,42 g	27,41 g	4,88 g	36,02 g	19,98 g	3,19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,59 g	32,79 g	1,56 g	123,37 g	3,40 g	1,50 g	128,46 g	27,09 g	1,27 g	75,48 g	1,54 g	2,86 g	101,86 g	0,14 g	1,47 g

Greskó Istvánné
.....
élélmezésvezető

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Gulyásleves*[9], Tejberizs szórattal * [6,7], TK kenyér *[1]			Daragaluska leves * [1,3,9], Tejfölös szárazbabfőz. *[1,7], Pulykamell pörkölt *, TK kenyér *[1], Alma			Vegyes gyümölcslev mir *[1,7], Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Káposzta saláta (új) *, Alma			Zöldborsóleves* [1,3,9], Paprikásburg virslivel *(1,6,7,10), Csemege uborka * [10], Alma			Tarhonyaleves * [1,3], Rakott karfiol *, TK kenyér *[1], Alma		
Energia: 719,68 Kcal / 3 008,26 Kj			Energia: 854,21 Kcal / 3 570,60 Kj			Energia: 783,82 Kcal / 3 276,37 Kj			Energia: 624,52 Kcal / 2 610,49 Kj			Energia: 694,10 Kcal / 2 901,34 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
34,69 g	15,04 g	3,19 g	50,36 g	23,37 g	5,09 g	32,02 g	14,71 g	2,63 g	19,42 g	27,41 g	4,88 g	34,99 g	19,87 g	3,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,59 g	32,79 g	1,56 g	116,64 g	3,38 g	1,40 g	128,46 g	27,09 g	1,27 g	75,48 g	1,54 g	2,86 g	94,76 g	0,10 g	1,23 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető