

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (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], TK kenyér * [1], Tojáskrémm4-6*[3,(7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájás*(1,6,7,10), Uborka(kígyó)
		Energia: 282,32 Kcal / 1 180,10 KJ	Energia: 327,01 Kcal / 1 366,90 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 314,30 Kcal / 1 313,77 KJ	Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,56 g 9,40 g 5,84 g Szénhidrát Cukor Só 37,83 g 9,50 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,31 g 14,03 g 6,00 g Szénhidrát Cukor Só 37,74 g 9,30 g 1,19 g	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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,79 g 10,85 g 4,87 g Szénhidrát Cukor Só 42,44 g 9,56 g 1,28 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,10 g 8,35 g 5,08 g Szénhidrát Cukor Só 37,51 g 9,30 g 1,39 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Burgonyaleves (magyaros)*4-6[1], Sajtos bolognai (spagetti) 4-6 [1,3,7], Alma	Babgulyás 4-6[9], Tejbedara szórattal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves 4-6[1], Rántott hal 4-6*[1,3,4], Petrezselymes rizs 4-6*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiolleves mir. 4-6* [1,3,9], Pince pörkölt*4-6, Káposztasaláta*4-6, TK kenyér *[1], Alma	Zöldségleves mir. 4-6 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 4-6[7], TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 484,91 Kcal / 2 026,92 KJ	Energia: 439,85 Kcal / 1 838,57 KJ	Energia: 652,84 Kcal / 2 728,87 KJ	Energia: 500,62 Kcal / 2 092,59 KJ	Energia: 407,94 Kcal / 1 705,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,17 g 15,78 g 6,23 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 2,00 g 0,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,12 g 8,65 g 1,53 g Szénhidrát Cukor Só 65,44 g 18,55 g 0,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,69 g 30,54 g 3,93 g Szénhidrát Cukor Só 70,69 g 19,90 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,54 g 13,61 g 2,79 g Szénhidrát Cukor Só 69,91 g 5,05 g 1,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,86 g 11,22 g 2,37 g Szénhidrát Cukor Só 59,16 g 28,49 g 0,73 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap rettek	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 243,39 Kcal / 1 017,37 KJ	Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ	Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,32 g 11,61 g 3,82 g Szénhidrát Cukor Só 27,60 g 0,10 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,26 g 6,44 g 1,34 g Szénhidrát Cukor Só 27,83 g 0,11 g 0,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,48 g 2,45 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 30,51 g 1,06 g 0,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,71 g 7,42 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 35,80 g 8,70 g 0,90 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (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], TK kenyér * [1], Tojáskrém7-10*[3,(7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Kenőmájas*(1,6,7,10), Uborka(kigyo)
		Energia: 364,57 Kcal / 1 523,90 KJ	Energia: 405,36 Kcal / 1 694,40 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 331,70 Kcal / 1 386,51 KJ	Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 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 13,27 g 15,64 g 6,50 g Szénhidrát Cukor Só 51,34 g 9,36 g 1,61 g	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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,79 g 12,67 g 5,28 g Szénhidrát Cukor Só 42,65 g 9,56 g 1,44 g	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
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Burgonyaleves (magyaros)*7-10[1], Sajtos bolognai spagetti7- 10[1,3,7], Alma	Babgulyás 7-10[1,3,9], Tejbedara szórattal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves 7-10 [1], Rántott hal isk7-10* [1,3,4], Petrezselymes rizs 7-10*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiolleves mir. isk7-10 [1,3,9], Pince pörkölt*7- 10, Káposztasaláta 7-10, TK kenyér *[1], Alma	Zöldségleves mir. 7-10 [1,3,9], Rakott brokkoli * mir. 7-10[7], TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 603,16 Kcal / 2 521,21 KJ	Energia: 593,67 Kcal / 2 481,54 KJ	Energia: 786,64 Kcal / 3 288,16 KJ	Energia: 558,17 Kcal / 2 333,15 KJ	Energia: 510,95 Kcal / 2 135,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,49 g 20,41 g 6,79 g Szénhidrát Cukor Só 75,15 g 2,20 g 0,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,11 g 11,98 g 1,80 g Szénhidrát Cukor Só 88,05 g 25,56 g 1,33 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,23 g 34,91 g 4,52 g Szénhidrát Cukor Só 89,68 g 26,55 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,45 g 14,10 g 2,69 g Szénhidrát Cukor Só 82,72 g 2,58 g 0,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,56 g 15,42 g 3,55 g Szénhidrát Cukor Só 72,24 g 28,95 g 1,18 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Mackósajt 33 gr[7,(1)], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváró Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap reték	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 365,10 Kcal / 1 526,12 KJ	Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 KJ	Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 KJ	Energia: 343,46 Kcal / 1 435,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,48 g 17,42 g 5,73 g Szénhidrát Cukor Só 41,41 g 0,16 g 1,96 g	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	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	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,93 g 11,12 g 3,21 g Szénhidrát Cukor Só 52,27 g 11,62 g 1,35 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00483) Gyermekek (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], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Tojáskrém11-14*[3, 7)], Paradicsom*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK vizes zsemle 50 gr*[1], Párizsi* (1,6,7,10)	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: 450,89 Kcal / 1 884,72 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 349,10 Kcal / 1 459,24 KJ	Energia: 389,25 Kcal / 1 627,07 KJ
		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 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,25 g 17,14 g 6,94 g Szénhidrát Cukor Só 58,13 g 9,38 g 1,83 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,79 g 14,49 g 5,69 g Szénhidrát Cukor Só 42,86 g 9,56 g 1,61 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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)	Burgonyaleves (magyaros)*11-14[1], Sajtos bologni spagetti11- 14[1,3,7], Alma	Babgulyás 11-14[1,3,9], Tejbedara szórattal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves 11-14 [1], Rántott hal isk11-14* [1,3,4], Petrezselymes rizs 11-14*, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiolleves mir. isk11-14 [1,3,9], Pince pörkölt*11- 14, TK kenyér *[1], Káposztasaláta 11-14, Alma	Zöldségleves mir. 11-14 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 738,03 Kcal / 3 084,97 KJ	Energia: 618,74 Kcal / 2 586,33 KJ	Energia: 944,56 Kcal / 3 948,26 KJ	Energia: 636,44 Kcal / 2 660,32 KJ	Energia: 578,62 Kcal / 2 418,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,56 g 27,59 g 9,04 g Szénhidrát Cukor Só 86,51 g 2,40 g 0,84 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,56 g 12,86 g 2,10 g Szénhidrát Cukor Só 89,92 g 25,56 g 1,37 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,47 g 43,03 g 5,58 g Szénhidrát Cukor Só 104,52 g 30,53 g 1,57 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,67 g 17,69 g 3,49 g Szénhidrát Cukor Só 88,82 g 3,08 g 1,11 g 	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,04 g 18,68 g 4,55 g Szénhidrát Cukor Só 78,31 g 29,30 g 1,24 g
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Kométa Vendégváro Olasz felvág (1,6,7)	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Sárgabarackdzsem 70 % gyüm.(12)
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 453,98 Kcal / 1 897,64 KJ	Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 KJ	Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 KJ	Energia: 408,08 Kcal / 1 705,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,67 g 23,12 g 7,58 g Szénhidrát Cukor Só 48,42 g 0,18 g 2,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,19 g 12,75 g 2,62 g Szénhidrát Cukor Só 48,23 g 0,21 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,50 g 4,40 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 51,45 g 1,96 g 1,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,93 g 14,74 g 4,22 g Szénhidrát Cukor Só 59,09 g 11,65 g 1,60 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Burgonyaleves (magyaros)*15-18[1], Sajtós bolognai spagetti 15-18[1,3,7], Alma	Babgulyás *15-18[1,3,9], Tejbedara szórattal *15-18[1,6,7], TK kenyér *[1]	Paradicsom leves *15-18 [1], Rántott hal *15-18 [1,3,4], Petrezselymes rizs *15-18, Vegyes vágott savanyúság *(12)	Karfiolleves mir. *15-18 [1,3,9], Pince pörkölt*15-18, TK kenyér *[1], Káposztasaláta *15-18, Alma	Zöldségleves mir. *15-18 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. *15-18[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)
		Energia: 859,40 Kcal / 3 592,29 KJ	Energia: 797,03 Kcal / 3 331,59 KJ	Energia: 1 191,77 Kcal / 4 981,60 KJ	Energia: 729,75 Kcal / 3 050,36 KJ	Energia: 679,53 Kcal / 2 840,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32,76 g 33,93 g 9,82 g	43,10 g 15,83 g 2,65 g	41,92 g 57,01 g 7,34 g	33,57 g 20,47 g 4,20 g	29,80 g 24,12 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,87 g 3,00 g 0,94 g	118,96 g 30,79 g 1,87 g	127,54 g 38,31 g 1,96 g	99,62 g 4,08 g 1,19 g	87,40 g 29,42 g 1,72 g		

Greskó Istvánné

.....
éllelmezésvezető



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Burgonyaleves (magyaros)*[1], Sajtos bolognai spagetti[1,3,7], Alma			Babgulyás *[1,3,9], Tejbedara szóráttal * [1,6,7], TK kenyér *[1]			Paradicsom leves *[1], Rántott hal *[1,3,4], Petrezselymes rizs *, Vegyes vágott savanyúság *(12)			Karfiolleves mir. *[1,3,9], Pince pörkölt*, Káposztasaláta *, Alma			Zöldségleves mir. * [1,3,9], Rakott brokkoli mir. *[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)		
		Energia: 841,89 Kcal / 3 519,10 KJ			Energia: 775,38 Kcal / 3 241,09 KJ			Energia: 1 191,77 Kcal / 4 981,60 KJ			Energia: 623,25 Kcal / 2 605,19 KJ			Energia: 646,71 Kcal / 2 703,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,76 g	32,57 g	8,97 g	43,29 g	16,15 g	2,73 g	41,92 g	57,01 g	7,34 g	30,64 g	20,16 g	4,02 g	28,83 g	24,02 g	5,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		98,82 g	3,00 g	0,87 g	112,82 g	30,77 g	1,50 g	127,54 g	38,31 g	1,96 g	77,25 g	2,00 g	0,59 g	80,61 g	29,40 g	1,33 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

