

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, TK tejes kifli 50gr* [1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	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], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Mecom szendvics sonka, Paradicsom*
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 Kj	Energia: 410,89 Kcal / 1 717,52 Kj	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj	Energia: 326,42 Kcal / 1 364,44 Kj	Energia: 334,70 Kcal / 1 399,05 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11,28 g 5,41 g 3,04 g	9,92 g 21,11 g 10,84 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	10,77 g 15,81 g 6,73 g	13,28 g 14,01 g 5,75 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	Palóclevés *mir.* ovi [1,7], Mákos metélt 4-6 [1,3], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabetéttel 4-6[1,3,9], Mexikói csirkeragu 4-6*, Bulgur4-6 [1], Alma	Tojásleves 4-6[1,3], Rántott csirkemell 4-6 [1,3], Párolt rizs 4-6*, Cékulasaláta, csemege szeletelt, Alma	Köménymaglevés keny.kock.*4-6[1], Paradicsomos káposzta főz.4-6[1], Fasírt (sütőben sütve)4-6*[1,3], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 4-6 [1,7], Pirított sertésmáj * 4 -6, Főtt burgonya 4-6, Káposztasaláta*4-6, Alma
	Energia: 541,21 Kcal / 2 262,26 Kj	Energia: 376,43 Kcal / 1 573,48 Kj	Energia: 686,90 Kcal / 2 871,24 Kj	Energia: 410,14 Kcal / 1 714,39 Kj	Energia: 510,12 Kcal / 2 132,30 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,95 g 18,37 g 5,09 g	22,36 g 9,55 g 1,01 g	29,22 g 34,07 g 4,83 g	19,22 g 14,60 g 2,85 g	25,90 g 9,34 g 2,34 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	TK kenyér *[1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kigyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivójoghurt*[7]
	Energia: 137,17 Kcal / 573,37 Kj	Energia: 191,04 Kcal / 798,55 Kj	Energia: 198,36 Kcal / 829,14 Kj	Energia: 249,75 Kcal / 1 043,96 Kj	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	5,05 g 2,03 g 1,06 g	4,20 g 6,47 g 1,35 g	4,22 g 7,44 g 2,14 g	8,08 g 8,89 g 3,06 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]	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], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Mecom szendvics sonka, Paradicsom*
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)				
	Energia: 281,28 Kcal / 1 175,75 KJ	Energia: 508,30 Kcal / 2 124,69 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 433,65 Kcal / 1 812,66 KJ	Energia: 442,79 Kcal / 1 850,86 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
	11,08 g 7,21 g 4,24 g Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 10,75 g 0,80 g	11,88 g 24,81 g 11,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 9,35 g 2,00 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	13,15 g 20,91 g 8,30 g Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 0,94 g	16,77 g 18,19 g 6,82 g Szénhidrát Cukor Só 51,76 g 9,36 g 1,67 g
Ebéd					
	Palócleves *mir.* 7-10 [1,7], Mákos metélt 7-10 [1,3], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztabetéttel 7-10[1,3,9], Mexikói csirkeragu 7-10, Bulgur7- 10[1], Alma	Tojásleves 7-10[1,3], Rántott csirkemell 7-10 [1,3], Párolt rizs isk 7-10, Cék-lasaláta, csemege szeletelt, Alma	Köménymaglevés keny.kock.7-10[1], Paradicsomos káp.főz. 7- 10[1], Fasírt (sütőben sütve)7-10*[1,3], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 7-10 [1,7], Pirított sertésmáj 7- 10, Főtt burgonya7-10, Káposztasaláta 7-10, Alma
	Energia: 699,34 Kcal / 2 923,24 KJ	Energia: 535,36 Kcal / 2 237,80 KJ	Energia: 841,79 Kcal / 3 518,68 KJ	Energia: 550,82 Kcal / 2 302,43 KJ	Energia: 651,37 Kcal / 2 722,73 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
	29,19 g 24,31 g 6,01 g Szénhidrát Cukor Só 91,08 g 7,72 g 0,96 g	28,49 g 16,25 g 1,72 g Szénhidrát Cukor Só 73,17 g 0,01 g 0,49 g	35,74 g 41,93 g 5,73 g Szénhidrát Cukor Só 82,94 g 5,92 g 1,18 g	25,38 g 19,01 g 3,75 g Szénhidrát Cukor Só 68,19 g 9,53 g 1,38 g	30,90 g 16,02 g 3,35 g Szénhidrát Cukor Só 93,55 g 2,97 g 0,69 g
Uzsonna					
	TK kenyér *[1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kigyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	East M. eperízú ivójoghurt*[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]
	Energia: 202,82 Kcal / 847,79 KJ	Energia: 283,27 Kcal / 1 184,07 KJ	Energia: 295,77 Kcal / 1 236,32 KJ	Energia: 300,63 Kcal / 1 256,83 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 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
	7,39 g 3,00 g 1,59 g Szénhidrát Cukor Só 42,87 g 0,16 g 1,38 g	6,15 g 9,67 g 2,02 g Szénhidrát Cukor Só 41,96 g 0,17 g 1,23 g	6,18 g 11,15 g 3,21 g Szénhidrát Cukor Só 41,32 g 0,16 g 1,35 g	10,03 g 13,68 g 4,80 g Szénhidrát Cukor Só 34,06 g 0,36 g 1,52 g	9,28 g 3,86 g 2,14 g Szénhidrát Cukor Só 48,92 g 17,00 g 0,69 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)					

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Iskola kakaó 1,9 % (Naszálytej[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7])	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Trappista sajt[7,(1)])	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], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Mecom szendvics sonka, Paradicsom*
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)
	Energia: 309,32 Kcal / 1 292,96 KJ	Energia: 607,61 Kcal / 2 539,81 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 KJ	Energia: 518,06 Kcal / 2 165,49 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
	11,28 g 5,41 g 3,04 g	12,87 g 31,12 g 14,62 g	11,95 g 10,43 g 6,05 g	14,35 g 24,96 g 9,43 g	19,29 g 22,26 g 7,83 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	52,87 g 20,55 g 0,74 g	56,82 g 9,38 g 2,38 g	49,10 g 14,24 g 0,78 g	54,68 g 14,54 g 1,05 g	58,76 g 9,38 g 1,94 g
Ebéd	Palócleves *mir.* isk11- 14[1,7], Mákos metélt 11- 14[1,3], TK kenyér *[1]	Csontleves tésztalet. 11- 14[1,3,9], Mexikói csirkeragu isk 11-14, Bulgur11-14[1], Alma	Tojásleves 11-14[1,3], Rántott csirkemell 11-14 [1,3], Párolt rizs isk 11-14, Cékulasaláta, csemege szeletelt, Alma	Köménymaglevés keny.kock.11-14[1], Paradicsomos káp. főz 11 -14[1], Fasírt (sütőben sütve)11-14*[1,3], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 11-14 [1,7], Pirított sertésmáj 11 -14, Főtt burgonya 11-14, Káposztasaláta 11-14, Alma
	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)
	Energia: 807,70 Kcal / 3 376,19 KJ	Energia: 850,31 Kcal / 3 518,30 KJ	Energia: 910,18 Kcal / 3 804,55 KJ	Energia: 620,56 Kcal / 2 593,94 KJ	Energia: 752,93 Kcal / 3 147,25 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
	33,29 g 27,94 g 6,95 g	34,08 g 20,02 g 2,10 g	39,87 g 43,33 g 5,95 g	28,69 g 22,01 g 4,35 g	35,34 g 19,63 g 4,01 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	106,02 g 12,93 g 1,06 g	89,36 g 0,01 g 0,58 g	93,33 g 6,96 g 1,39 g	75,53 g 12,14 g 1,49 g	106,09 g 3,62 g 1,03 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Sajtkrém, natur[7,(1)], Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Uborka (kigyó)	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ausztria szalámi, Zöldpaprika*	TK tejes kifli 50gr*[1,7], East M. eperízű ivójoghurt*[7]
	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)	(00482) Gyermekek (11-14év)
	Energia: 235,64 Kcal / 984,98 KJ	Energia: 342,69 Kcal / 1 432,44 KJ	Energia: 360,37 Kcal / 1 506,35 KJ	Energia: 300,63 Kcal / 1 256,63 KJ	Energia: 271,59 Kcal / 1 135,25 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
	8,76 g 3,87 g 2,06 g	7,13 g 12,78 g 2,63 g	7,17 g 14,75 g 4,22 g	10,03 g 13,68 g 4,60 g	9,28 g 3,88 g 2,14 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50,07 g 0,18 g 1,64 g	48,77 g 0,21 g 1,44 g	48,13 g 0,18 g 1,60 g	34,06 g 0,38 g 1,52 g	48,92 g 17,00 g 0,69 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Palócleves mir.*15-18 [1,7], Mákos metélt *15-18[1,3], TK kenyér *[1]	Csontleves tészabetéttel *15-[1,3,9], Mexikói csirkeragu *15-18, Bulgur15-18[1], Alma	Tojásleves *15-18[1,3], Rántott csirkemell 15-18 [1,3], Párolt rizs *15-18, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Köménymagleves keny.kock15-18*[1], Paradicsomos káposzta főz.15[1], Fasírt (sütőben sütv)*15-18[1,3], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves *15-18 [1,7], Pirított sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposztasaláta *15-18, Alma										
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Energia: 1 032,83 Kcal / 4 317,23 KJ	Energia: 726,41 Kcal / 3 036,39 KJ	Energia: 1 190,58 Kcal / 4 976,62 KJ	Energia: 812,50 Kcal / 3 396,25 KJ	Energia: 837,87 Kcal / 3 502,30 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	41,67 g	36,06 g	8,67 g	40,77 g	21,69 g	2,29 g	47,81 g	60,87 g	8,32 g	35,10 g	31,18 g	5,73 g	42,23 g	20,94 g	4,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135,64 g	16,94 g	1,29 g	97,90 g	0,01 g	0,84 g	116,35 g	8,00 g	1,75 g	96,15 g	14,18 g	1,96 g	117,30 g	4,62 g	1,19 g

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26.

				hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
				Palócleves mir.*[1,7], Mákos metélt *[1,3], TK kenyér *[1]			Csontleves tésztabetéttel *[1,3,9], Mexikói csirkeragu *, Bulgur*[1], Alma			Tojásleves *[1,3], Rántott csirkemell *[1,3], Párolt rizs *, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma			Köménymagleves keny.kock.*[1], Paradicsomos káposzta főzelék*[1], Fasírt (sütőben sütve)*[1,3], TK kenyér *[1]			Sárgaborsó leves *[1,7], Pirított sertésmáj *, Főtt burgonya *, Káposztasaláta *, Alma		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)			Energia: 1 000,01 Kcal / 4 180,04 KJ			Energia: 730,25 Kcal / 3 052,45 KJ			Energia: 1 190,92 Kcal / 4 978,05 KJ			Energia: 776,74 Kcal / 3 246,77 KJ			Energia: 829,84 Kcal / 3 468,73 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
				40,70 g	35,96 g	8,61 g	40,98 g	21,71 g	2,29 g	47,82 g	60,88 g	8,32 g	34,00 g	31,01 g	5,67 g	42,23 g	20,94 g	4,57 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				128,85 g	16,92 g	1,09 g	98,59 g	0,01 g	0,85 g	116,41 g	8,00 g	1,75 g	88,89 g	14,16 g	1,76 g	115,30 g	2,62 g	1,19 g
Greskó Istvánné élelmezésvezető																		

