

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom*	East Milki madártej ízű tej 1,[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7)
	Energia: 283,02 Kcal / 1 183,02 KJ	Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 330,28 Kcal / 1 380,57 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,50 g 9,37 g 5,85 g Szénhidrát Cukor Só 38,13 g 9,50 g 1,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,68 g 5,41 g 3,24 g Szénhidrát Cukor Só 51,27 g 19,55 g 0,74 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 12,52 g 13,66 g 5,96 g Szénhidrát Cukor Só 38,16 g 9,40 g 1,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,93 g 10,21 g 4,98 g Szénhidrát Cukor Só 12,54 g 1,12 g
Ebéd	Karfiollevés mir. 4-6* [1,3,9], Mexikói csirkeragu 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Alma	Zöldséglevés mir. 4-6 [1,3,9], Rakott káposzta 4 -6[7,(12)], TK kenyér *[1], Alma	Sütőtök krém, (kenyérk.)4-6[1,7], Sült halfilé*4-6[1,4], Zöldséges bulgur4-6*[1], Mézes- narancsos sárgar.4-6*	Virslis kelkáposztaleves 4-6*[1,(6,7,10), Mákos metélt 4-6[1,3], TK kenyér *[1]	Tojáslevés 4-6[1,3], Pirított sertésmáj * 4-6, Főtt burgonya 4-6, Káposztasaláta*4-6
	Energia: 384,03 Kcal / 1 605,25 KJ	Energia: 338,52 Kcal / 1 415,01 KJ	Energia: 458,22 Kcal / 1 915,36 KJ	Energia: 537,98 Kcal / 2 248,76 KJ	Energia: 427,71 Kcal / 1 787,83 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,77 g 8,94 g 1,05 g Szénhidrát Cukor Só 55,17 g 0,00 g 0,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,17 g 11,79 g 3,47 g Szénhidrát Cukor Só 42,29 g 1,09 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,56 g 16,35 g 3,14 g Szénhidrát Cukor Só 56,66 g 13,43 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,27 g 22,17 g 4,82 g Szénhidrát Cukor Só 67,40 g 4,05 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,79 g 12,28 g 3,29 g Szénhidrát Cukor Só 54,07 g 5,00 g 0,44 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Lilahagyma
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ	Energia: 188,86 Kcal / 789,43 KJ	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 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 11,00 g 4,29 g 3,09 g Szénhidrát Cukor Só 28,12 g 0,10 g 0,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,31 g 6,44 g 1,64 g Szénhidrát Cukor Só 27,86 g 0,10 g 0,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,54 g 7,91 g 0,56 g Szénhidrát Cukor Só 24,55 g 2,98 g 0,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,48 g 2,45 g 1,60 g Szénhidrát Cukor Só 30,51 g 1,06 g 0,83 g



	hétfő	kedd	cs	szombat	csütörtök	péntek
--	-------	------	----	---------	-----------	--------

Uzsonna

(00481) Gyermek
(4-6 év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém [7], Paradicsom*	East Milki madártej ízű tej 1,[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7)
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	Energia: 365,27 Kcal / 1 526,83 KJ	Energia: 299,32 Kcal / 1 251,18 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 436,50 Kcal / 1 824,57 KJ	Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,60 g 11,23 g 6,97 g	10,68 g 5,41 g 3,24 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g	15,60 g 17,65 g 7,14 g	11,91 g 20,22 g 7,76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,01 g 9,86 g 1,63 g	51,27 g 19,55 g 0,74 g	41,30 g 10,81 g 0,81 g	52,20 g 9,51 g 2,45 g	53,27 g 12,60 g 1,66 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Karfiollevés mir. isk7-10 [1,3,9], Mexikói csirkeragu 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Alma	Zöldséglevés mir. 7-10 [1,3,9], Rakott káposzta 7- 10[7,(12)], TK kenyér * [1], Alma	Sütőtök krém.l.kenyérk)7- 10*[1,7], Sült halfilé*7-10 [1,4], Zöldséges bulgur7- 10[1], Mézes-narancsos sárgar.7-10	Virslis kelp.levés 7-10* [1,(6,7,10)], Mákos metélt 7-10[1,3], TK kenyér *[1]	Tojáslevés 7-10[1,3], Pirított sertésmáj 7-10, Főtt burgonya7-10, Káposztasaláta 7-10
		Energia: 504,90 Kcal / 2 110,48 KJ	Energia: 479,28 Kcal / 2 003,39 KJ	Energia: 596,56 Kcal / 2 493,62 KJ	Energia: 663,85 Kcal / 2 774,89 KJ	Energia: 503,30 Kcal / 2 103,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		24,24 g 14,82 g 1,74 g	21,97 g 15,25 g 4,37 g	29,73 g 19,39 g 3,82 g	22,41 g 26,40 g 5,51 g	26,71 g 17,54 g 4,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,44 g 0,00 g 0,34 g	62,75 g 1,29 g 1,44 g	77,60 g 18,45 g 0,93 g	86,44 g 7,07 g 1,97 g	58,01 g 2,50 g 0,60 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Lilahagyma
		Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 298,13 Kcal / 1 246,18 KJ	Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,08 g 6,21 g 3,64 g	6,24 g 11,21 g 3,21 g	6,29 g 9,65 g 2,46 g	4,70 g 8,07 g 0,56 g	10,97 g 3,48 g 2,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,77 g 2,05 g 0,74 g	41,71 g 0,16 g 1,35 g	41,47 g 0,16 g 1,29 g	27,35 g 2,98 g 0,54 g	44,36 g 1,53 g 1,24 g



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

Uzsonna

(00483) Gyermek
(7-10)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Hajdú magyaros vajkrém*[7], Paradicsom*	East Milkli madártej ízű tej 1,[7], TK tejes kifli 50gr*[1,7]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Briós 52 gr* [1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), T. Finonimo Toast Sonkás szele, Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7)
	Energia: 414,69 Kcal / 1 733,40 KJ	Energia: 299,32 Kcal / 1 251,16 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 509,91 Kcal / 2 131,42 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 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
	13,73 g 12,98 g 8,03 g Szénhidrát Cukor Só 59,08 g 9,78 g 1,88 g	10,68 g 5,41 g 3,24 g Szénhidrát Cukor Só 51,27 g 19,55 g 0,74 g	11,20 g 9,76 g 4,18 g Szénhidrát Cukor Só 41,30 g 10,81 g 0,81 g	17,71 g 21,53 g 8,26 g Szénhidrát Cukor Só 59,44 g 9,58 g 2,98 g	12,89 g 20,32 g 7,82 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 12,62 g 1,86 g
Ebéd	Karfiollevés mir. isk11-14 [1,3,9], Mexikói csirkeragu isk 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Alma	Zöldséglevés mir. 11-14 [1,3,9], Rakott káposzta 11-14[7,(12)], TK kenyér * [1], Alma	Sütőtök krémli. (kenyérk.)11-14*[1,7], Sült halfilé*11-14[1,4], Zöldséges bulgur11-14[1], Mézes-narancsos sárgar.11-14	Virslis kelkáp.leves 11- 14*[1,(6,7,10)], Mákos metélt 11-14[1,3], TK kenyér *[1]	Tojáslevés 11-14[1,3], Pirított sertésmáj 11-14, Főtt burgonya 11-14, Káposztasaláta 11-14
	Energia: 560,53 Kcal / 2 343,02 KJ	Energia: 507,67 Kcal / 2 122,06 KJ	Energia: 670,45 Kcal / 2 802,48 KJ	Energia: 764,96 Kcal / 3 197,53 KJ	Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 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
	27,32 g 17,75 g 2,08 g Szénhidrát Cukor Só 71,64 g 0,00 g 0,39 g	24,35 g 16,60 g 4,62 g Szénhidrát Cukor Só 64,59 g 1,30 g 1,49 g	32,90 g 22,93 g 4,50 g Szénhidrát Cukor Só 84,73 g 20,95 g 0,98 g	25,70 g 29,73 g 6,20 g Szénhidrát Cukor Só 101,57 g 12,07 g 1,98 g	29,62 g 20,01 g 4,56 g Szénhidrát Cukor Só 65,01 g 3,00 g 0,89 g
Uzsonna	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Mackósajt 33 gr[7,(1)]	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Zöldpaprika*	TK kenyér *[1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek	Pizzás csiga*[1,7, (3,6,12)], Alma	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Lilahagyma
	Energia: 230,09 Kcal / 961,78 KJ	Energia: 362,73 Kcal / 1 516,21 KJ	Energia: 340,53 Kcal / 1 423,42 KJ	Energia: 215,79 Kcal / 902,00 KJ	Energia: 306,15 Kcal / 1 279,71 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
	7,08 g 6,21 g 3,64 g Szénhidrát Cukor Só 35,77 g 2,05 g 0,74 g	7,23 g 14,81 g 4,22 g Szénhidrát Cukor Só 48,52 g 0,18 g 1,60 g	7,29 g 12,75 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 48,28 g 0,18 g 1,50 g	4,70 g 8,07 g 0,58 g Szénhidrát Cukor Só 27,35 g 2,98 g 0,54 g	13,50 g 4,40 g 2,90 g Szénhidrát Cukor Só 51,45 g 1,96 g 1,45 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
--	--	-------	------	--------	-----------	--------

Uzsonna

(00482) Gyermek
(11-14év)



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
-------	------	--------	-----------	--------

Karfiollevés mir. *15-18 [1,3,9], Mexikói csirkeragu *15-18, Párolt rizs *15-18, Alma	Zöldséglevés mir. *15-18 [1,3,9], Rakott káposzta *15-18[7,(12)], TK kenyér *1], Alma	Sütőtök kréml. (kenyérk.)15-18*[1,7], Sült halfilé*15-18[1,4], Zöldséges bulgur*15-18 [1], Mézes-narancsos sárgar.15-18	Virslis kelkáposztaleves *15-1[1,(6,7,10, Mákos metélt *15-18[1,3], TK kenyér *1]	Tojásleves *15-18[1,3], Pirított sertésmáj *15-18, Főtt burgonya *15-18, Káposztasaláta *15-18
---	---	---	---	--

Ebéd

(00484) Gyermek
(15-18 év)

Energia: 691,72 Kcal / 2 891,39 KJ			Energia: 639,14 Kcal / 2 671,61 KJ			Energia: 834,78 Kcal / 3 489,38 KJ			Energia: 977,97 Kcal / 4 087,91 KJ			Energia: 695,47 Kcal / 2 907,06 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
35,00 g	20,06 g	2,38 g	28,40 g	23,94 g	5,74 g	38,64 g	28,54 g	5,34 g	32,42 g	39,87 g	8,22 g	37,08 g	28,22 g	6,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,32 g	0,00 g	0,57 g	78,88 g	1,40 g	1,91 g	108,36 g	23,46 g	1,26 g	125,95 g	16,06 g	2,23 g	71,23 g	4,00 g	1,06 g
														

Greskó Istvánné
.....
élelmészvezető



Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.17.

Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Karfiollevés mir. *[1,3,9], Mexikói csirkeragu *, Párolt rizs *, Alma			Zöldségleves mir. * [1,3,9], Rakott káposzta* [7,(12)], TK kenyér *[1], Alma			Sütőtök krém.(kenyérk.) [1,7], Sült halfilé*[1,4], Zöldséges bulgur*[1], Mézes-narancsos sárgar.*			Virslis kelkáposztaleves * [1,(6,7,10)], Mákos metélt *[1,3], TK kenyér *[1]			Tojásleves *[1,3], Pirított sertés máj *, Főtt burgonya *, Káposztasaláta *		
Energia: 2 425,10 Kcal / 10 136,92 KJ			Energia: 671,96 Kcal / 2 808,79 KJ			Energia: 841,16 Kcal / 3 516,05 KJ			Energia: 1 010,79 Kcal / 4 225,10 KJ			Energia: 687,78 Kcal / 2 874,92 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
178,64 g	44,00 g	4,89 g	29,37 g	24,04 g	5,80 g	38,64 g	29,47 g	5,44 g	33,39 g	39,97 g	8,28 g	37,09 g	28,23 g	6,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
324,73 g	0,00 g	2,25 g	83,67 g	1,42 g	1,92 g	107,86 g	22,96 g	1,26 g	132,74 g	16,08 g	2,43 g	69,29 g	2,00 g	1,06 g

Ebéd (00001) Normál (19-60)

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

