

	hétfő			kedd			szerda		
--	-------	--	--	------	--	--	--------	--	--

Tízórai

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinós pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)		
Energia: 287,10 Kcal / 1 200,08 Kj			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj			Energia: 407,04 Kcal / 1 701,43 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,51 g	10,10 g	5,77 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	13,12 g	17,90 g	7,59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,46 g	9,30 g	1,06 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	48,15 g	13,78 g	0,91 g

Ebéd

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

Orjaleves *ovi[1,3], Túrós gombóc mir 4-6*[1]			Pulykaraguleves mir. 4- 6*[1,3,9], Gránátos kocka 4-6[1,3]			Mágaluska leves 4-6 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 4-6[1,7], Aprópecsenye ovi(sert) (1), TK kenyér *[1]		
Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 Kj			Energia: 415,33 Kcal / 1 736,08 Kj			Energia: 438,23 Kcal / 1 831,80 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,25 g	12,43 g	2,07 g	22,57 g	9,06 g	1,24 g	30,01 g	14,25 g	4,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,01 g	8,58 g	0,40 g	63,15 g	0,06 g	0,21 g	46,31 g	0,62 g	0,85 g

Uzsonna

(00481) Gyermekek
(4-6 év)

TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]			TK kenyér *[1], Sonkakrém4-6*(7), Paradicsom*			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek		
Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj			Energia: 174,03 Kcal / 727,45 Kj			Energia: 168,84 Kcal / 709,35 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,28 g	6,31 g	3,74 g	4,77 g	4,11 g	1,26 g	4,26 g	6,44 g	1,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,57 g	2,85 g	1,04 g	28,60 g	0,13 g	0,99 g	27,83 g	0,11 g	0,86 g

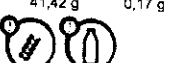
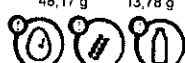


Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

		Hétfő	Kedd	Szerda
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [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], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)
		Energia: 371,73 Kcal / 1 553,83 KJ	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 KJ	Energia: 433,64 Kcal / 1 812,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,58 g 12,30 g 6,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,95 g 10,43 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,14 g 20,90 g 8,29 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,14 g 9,35 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 49,10 g 14,24 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 0,92 g
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10)	Orjaleves *7-10*[1,3], Túrós gombóc mir 7-10* [1]	Pulykaraguleves mir. 7- 10[1,3,9], Gránátos kocka 7-10[1,3]	Májgaluska leves 7-10 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. 7-10[1,7], Aprópecsenye 7-10(sert) (1), TK kenyér *[1]
		Energia: 716,07 Kcal / 2 993,17 KJ	Energia: 494,85 Kcal / 2 068,47 KJ	Energia: 658,19 Kcal / 2 751,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,26 g 16,67 g 2,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,08 g 10,46 g 1,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 42,95 g 20,61 g 6,49 g
		Szénhidrát Cukor Só 106,10 g 8,64 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 76,43 g 0,07 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 73,32 g 2,33 g 1,64 g
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]	TK kenyér *[1], Sonkakrém 7-10(7), Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek
		Energia: 231,28 Kcal / 966,75 KJ	Energia: 263,15 Kcal / 1 099,97 KJ	Energia: 281,07 Kcal / 1 174,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,28 g 6,31 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,29 g 6,56 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,21 g 9,84 g 2,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,57 g 2,85 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 42,41 g 0,21 g 1,56 g	Szénhidrát Cukor Só 41,42 g 0,17 g 1,27 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Reggeli

Deli

Széni

Tízórai

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Reggeli			Deli			Széni		
East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Margarinós pogácsa 70 gr*[1,3,7]			East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)		
Energia: 423,55 Kcal / 1 770,44 Kj			Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj			Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,68 g	14,41 g	7,88 g	11,95 g	10,43 g	6,05 g	14,35 g	24,96 g	9,43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,03 g	9,38 g	1,66 g	49,10 g	14,24 g	0,78 g	54,68 g	14,54 g	1,04 g

Ebéd

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Reggeli			Deli			Széni		
Orjaleves *11-14[1,3], Túrós gombóc mir 11-14* [1]			Pulykaraguleves mir. 11- 14[1,3,9], Gránátos kocka 11-14[1,3]			Májgaluska leves 11-14 [1,3], Tejfölös szárazbabfőz. isk11-1 [1,7], Aprópecsenye 11- 14(sert)(1), TK kenyér *[1]		
Energia: 831,31 Kcal / 3 474,88 Kj			Energia: 592,38 Kcal / 2 476,15 Kj			Energia: 742,66 Kcal / 3 104,32 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
37,38 g	19,85 g	3,28 g	31,29 g	11,95 g	1,64 g	48,45 g	22,54 g	6,79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,24 g	10,80 g	0,61 g	92,69 g	0,08 g	0,61 g	84,45 g	3,26 g	1,72 g

Uzsonna

(00482) Gyermekek
(11-14év)

Reggeli			Deli			Széni		
TK tejes kifli 50gr*[1,7], Medve sajt téliszalámis* 33,3[7]			TK kenyér *[1], Sonkakrém 11-14(7), Paradicsom*			TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Jégcsap retek		
Energia: 231,28 Kcal / 966,75 Kj			Energia: 308,68 Kcal / 1 290,28 Kj			Energia: 340,49 Kcal / 1 423,25 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,28 g	6,31 g	3,74 g	8,27 g	8,06 g	2,44 g	7,19 g	12,75 g	2,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,57 g	2,85 g	1,04 g	49,21 g	0,23 g	1,78 g	48,23 g	0,21 g	1,48 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



2025.10.20.

Kedd

2025.10.20.

Orjaleves *15-18[1,3],
Túrós gombóc mir *15-18
[1]

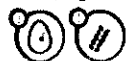
Pulykaraguleves mir. *15
-18[1,3,9], Gránátos
kocka 15-18[1,3]

Májgaluskaleves *15-18
[1,3], Tejfölös
szárazbabbfőz. 15-18[1,7],
Aprópecsenye *(sert.)(1),
TK kenyér *[1]

Ebéd

(00484) Gyermekek
(15-18 év)

Energia: 1 020,68 Kcal / 4 266,44 KJ			Energia: 685,69 Kcal / 2 866,18 KJ			Energia: 874,95 Kcal / 3 657,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
44,80 g	24,19 g	3,93 g	35,55 g	16,18 g	2,17 g	56,62 g	28,52 g	8,21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
151,58 g	15,96 g	0,72 g	102,83 g	0,10 g	0,38 g	95,59 g	3,50 g	2,29 g



Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24.

hétfő	kedd	szerda
-------	------	--------

Orjaleves *[1,3], Túrós gombóc mir *[1]
 Pulykaraguleves mir. * [1,3,9], Gránátos kocka * [1,3]
 Májgaluskaleves *[1,3], Tejfölös szárazbabfőz. * [1,7], Aprópecsenye * (sert.)(1), TK kenyér *[1]

Energia: 1 025,43 Kcal / 4 286,30 KJ Energia: 685,69 Kcal / 2 866,18 KJ Energia: 873,97 Kcal / 3 653,19 KJ
 Fehérje Zsír T.Zsír Fehérje Zsír T.Zsír Fehérje Zsír T.Zsír
 45,04 g 24,24 g 3,93 g 35,55 g 16,18 g 2,17 g 56,58 g 28,52 g 8,20 g
 Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só
 152,38 g 15,96 g 0,72 g 102,83 g 0,10 g 0,43 g 95,40 g 3,49 g 2,36 g



Ebéd

(00001) Normál
(19-60)

Greskó Istvánné

 étellemezésvezető

