

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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], TK kenyér * [1], Mézes margarin 4-6 (7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*[1]	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), Főtt tojás 4-6[3]
		Energia: 287,11 Kcal / 1 200,12 KJ	Energia: 294,46 Kcal / 1 230,84 KJ	Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 KJ	Energia: 326,42 Kcal / 1 364,44 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,51 g 10,10 g 5,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,93 g 10,21 g 4,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,40 g 7,96 g 2,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,77 g 15,81 g 6,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,32 g 17,81 g 6,98 g
		Szénhidrát Cukor Só 37,46 g 9,30 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 39,62 g 12,54 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 52,10 g 20,61 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 35,18 g 12,25 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 9,30 g 1,30 g
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Gulyásleves 4-6*, Tejbedara szórattal 4-6 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 4-6 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj 4-6*, Párolt rizs 4-6*, Sárgarépas káposztasaláta*4-6, Alma	Húsleves 4-6[1,3,9], Főtt burgonya 4-6, Sós-kamartás mir. ovi [1,7], Alma	Daragaluska leves 4-6* [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 4-6[7], TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)	Fejtett bableves mir. 4-6* [1,7], Gránátos kocka 4-6 [1,3], TK kenyér *[1], Alma
		Energia: 399,70 Kcal / 1 670,75 KJ	Energia: 512,91 Kcal / 2 143,96 KJ	Energia: 476,28 Kcal / 1 990,85 KJ	Energia: 468,81 Kcal / 1 959,63 KJ	Energia: 534,90 Kcal / 2 235,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,57 g 8,87 g 1,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,98 g 11,83 g 2,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,43 g 10,66 g 2,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,98 g 14,69 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,56 g 15,41 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,45 g 18,55 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 75,58 g 3,23 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 70,10 g 4,54 g 0,50 g	Szénhidrát Cukor Só 64,30 g 28,48 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 80,74 g 0,75 g 0,50 g
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 4-6[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek
		Energia: 226,98 Kcal / 948,78 KJ	Energia: 172,74 Kcal / 722,05 KJ	Energia: 226,37 Kcal / 946,23 KJ	Energia: 201,40 Kcal / 841,85 KJ	Energia: 225,11 Kcal / 940,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,12 g 9,61 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,42 g 2,48 g 1,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,80 g 9,44 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 4,22 g 7,47 g 2,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 7,64 g 1,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 27,90 g 0,12 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 29,22 g 1,06 g 0,82 g	Szénhidrát Cukor Só 27,98 g 0,11 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,10 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 33,52 g 0,36 g 0,76 g

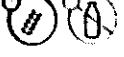


Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

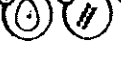
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek
Tízórai	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Vajkrém zöldfűszeres* [7], Zöldpaprika*	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Mézes margarin 7-10 (7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*[1]	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], Kalács kakaós foszlós[1,3,7], Ráma classic*(7)	East Milk Tej 200 ml 2,8% (sz[7], TK kenyér * [1], Liga margarin(7), Főtt tojás 7-10[3]
	Energia: 371,75 Kcal / 1 553,92 Kj	Energia: 449,07 Kcal / 1 877,11 Kj	Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 Kj	Energia: 433,65 Kcal / 1 812,66 Kj	Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,59 g 12,31 g 6,86 g Szénhidrát Cukor Só 51,15 g 9,36 g 1,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,91 g 20,22 g 7,76 g Szénhidrát Cukor Só 53,27 g 12,60 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,40 g 7,96 g 2,98 g Szénhidrát Cukor Só 52,10 g 20,61 g 0,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,15 g 20,91 g 8,30 g Szénhidrát Cukor Só 48,17 g 13,78 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,29 g 25,02 g 9,00 g Szénhidrát Cukor Só 50,27 g 9,36 g 1,80 g
Ebéd	Gulyásleves *7-10[9], Tejbedara szórattal 7-10 [1,6,7], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 7-10 [1,7], Bazsalikom csirkemáj 7-10, Párolt rizs isk 7-10, Sárgarépa káposztasaláta*7-10, Alma	Húsleves 7-10[1,3,9], Főtt burgonya7-10, Sóskamártás mir. 7-10 [1,7], Alma	Daragaluska leves 7-10 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 7-10[7], TK kenyér * [1], Almalé*100% (Happy Day)	Fejtett bableves mir.7- 10*[1,7], Gránátos kocka 7-10[1,3], TK kenyér *[1], Alma
	Energia: 527,64 Kcal / 2 205,54 Kj	Energia: 689,76 Kcal / 2 883,20 Kj	Energia: 562,61 Kcal / 2 351,71 Kj	Energia: 571,10 Kcal / 2 387,20 Kj	Energia: 669,02 Kcal / 2 796,50 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,54 g 10,77 g 2,24 g Szénhidrát Cukor Só 79,80 g 25,56 g 1,18 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,43 g 17,79 g 2,99 g Szénhidrát Cukor Só 98,41 g 4,47 g 0,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,54 g 13,79 g 2,93 g Szénhidrát Cukor Só 80,43 g 5,80 g 0,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,05 g 18,16 g 4,43 g Szénhidrát Cukor Só 78,51 g 28,95 g 1,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,70 g 15,81 g 3,37 g Szénhidrát Cukor Só 107,34 g 1,00 g 0,77 g
Uzsonna	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 7-10*[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kigyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek
	Energia: 340,48 Kcal / 1 423,21 Kj	Energia: 253,09 Kcal / 1 057,92 Kj	Energia: 337,80 Kcal / 1 412,00 Kj	Energia: 298,82 Kcal / 1 249,07 Kj	Energia: 225,11 Kcal / 940,96 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,18 g 14,42 g 4,23 g Szénhidrát Cukor Só 41,86 g 0,19 g 1,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,91 g 3,51 g 2,29 g Szénhidrát Cukor Só 43,07 g 1,53 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,05 g 14,15 g 3,63 g Szénhidrát Cukor Só 41,73 g 0,18 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,18 g 11,18 g 3,22 g Szénhidrát Cukor Só 42,01 g 0,16 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 7,64 g 1,85 g Szénhidrát Cukor Só 33,52 g 0,36 g 0,76 g

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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	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], TK kenyér * [1], Mézes margarin 11- 14(7)	East Milk kakaó 200 ml 1,9%, Briós 52 gr*[1]	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), Főtt tojás isk11-14[3]
		Energia: 425,52 Kcal / 1 778,67 KJ	Energia: 481,89 Kcal / 2 014,30 KJ	Energia: 329,22 Kcal / 1 376,14 KJ	Energia: 500,56 Kcal / 2 092,34 KJ	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,81 g 14,44 g 7,89 g Szénhidrát Cukor Só 58,34 g 9,38 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,89 g 20,32 g 7,82 g Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 12,62 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,40 g 7,96 g 2,98 g Szénhidrát Cukor Só 52,10 g 20,61 g 0,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,35 g 24,96 g 9,43 g Szénhidrát Cukor Só 54,68 g 14,54 g 1,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,27 g 25,12 g 9,06 g Szénhidrát Cukor Só 57,06 g 9,38 g 2,00 g
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Gulyásleves 11-14[9], Tejbedara szóráttal isk11- 14[1,6,7], TK kenyér *[1]	Sárgaborsó leves 11-14 [1,7], Bazsalikomos csirkemáj 11-14, Párolt rizs isk 11-14, Sárgarépa káposztasaláta*11-1, Alma	Húsleves isk11-14[1,3,9], Főtt burgonya 11-14, Sóskamártás mir. 11-14 [1,7], Alma	Daragaluska leves 11-14 [1,3,9], Rakott brokkoli mir. 11-14[7], TK kenyér * [1], Alma	Fejtett bableves mir.11- 14*[1,7], Gránátos kocka 11-14[1,3], TK kenyér * [1], Alma
		Energia: 548,65 Kcal / 2 293,36 KJ	Energia: 774,97 Kcal / 3 239,37 KJ	Energia: 632,08 Kcal / 2 642,09 KJ	Energia: 603,48 Kcal / 2 522,55 KJ	Energia: 778,25 Kcal / 3 253,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,78 g 11,57 g 2,53 g Szénhidrát Cukor Só 80,95 g 25,56 g 1,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,68 g 21,14 g 3,54 g Szénhidrát Cukor Só 107,83 g 3,62 g 0,96 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,89 g 16,59 g 3,43 g Szénhidrát Cukor Só 88,12 g 6,80 g 0,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,25 g 23,35 g 5,85 g Szénhidrát Cukor Só 68,84 g 1,29 g 1,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 22,92 g 20,53 g 4,25 g Szénhidrát Cukor Só 121,25 g 1,23 g 0,83 g
						
Uzsonna	(00482) Gyermekek (11-14év)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Szerencse szelet*	TK kenyér *[1], Körözött túró házi 11-14*[7], Paradicsom*	TK kenyér *[1], Flóra margarin *[7], Zala felvágott*(Kométa útraval (1,6,7), Uborka(kígyó)	TK kenyér *[1], Liga margarin(7), Paradicsom*	TK vizes zsemle 50 gr* [1], Ráma classic*(7), Jégcsap retek
		Energia: 421,16 Kcal / 1 760,45 KJ	Energia: 300,85 Kcal / 1 257,55 KJ	Energia: 397,21 Kcal / 1 660,34 KJ	Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 KJ	Energia: 225,11 Kcal / 940,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,27 g 19,12 g 5,58 g Szénhidrát Cukor Só 49,02 g 0,22 g 2,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,44 g 4,43 g 2,91 g Szénhidrát Cukor Só 50,16 g 1,96 g 1,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,03 g 17,25 g 4,24 g Szénhidrát Cukor Só 48,53 g 0,21 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,17 g 14,78 g 4,23 g Szénhidrát Cukor Só 48,82 g 0,18 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,20 g 7,64 g 1,85 g Szénhidrát Cukor Só 33,52 g 0,36 g 0,76 g



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

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető



Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

Ebéd

**(00484) Gyermek
(15-18 év)**

Greskó Istvánné
.....
élelmezésvezető

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00001) Normál (19-60)	Gulyásleves*[9], Tejbedara szórattal * [1,6,7], TK kenyér *[1]			Sárgaborsó leves *[1,7], Bazsalikomos csirkemáj *, Párolt rizs *, Sárgarépas káposztasaláta*, Alma			Húsleves*[1,3,9], Főtt burgonya *, Sóskamártás mír. *[1,7], Alma			Daragaluska leves * [1,3,9], Rakott brokkoli mír. *[7], TK kenyér *[1], Almalé*100% (Happy Day)			Fejtettbab-leves mír. * [1,7], Gránátos kocka * [1,3], TK kenyér *[1], Alma		
		Energia: 676,79 Kcal / 2 828,98 KJ			Energia: 900,23 Kcal / 3 762,96 KJ			Energia: 761,50 Kcal / 3 183,07 KJ			Energia: 709,91 Kcal / 2 967,42 KJ			Energia: 847,12 Kcal / 3 540,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,35 g	15,25 g	3,11 g	43,14 g	21,91 g	3,74 g	37,84 g	20,72 g	4,32 g	31,20 g	25,33 g	6,36 g	26,45 g	20,63 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,95 g	30,77 g	1,35 g	130,70 g	1,02 g	1,18 g	103,90 g	10,95 g	0,99 g	89,52 g	29,38 g	1,24 g	134,32 g	1,45 g	0,84 g		
		   			 			   			   			  		

Greskó Istvánné

• • • • •

élelmezésvezető